Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud PRACTICA

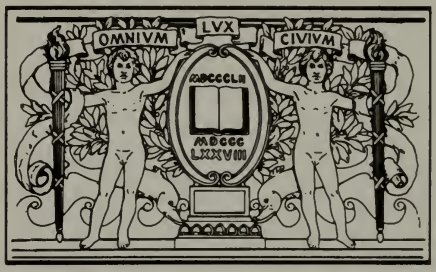
B.F. Skinner

M.E. Vaughan

Disfrutar la vejez

martínez roca
Libros universitarios y profesionales

SH
DU



BOSTON
PUBLIC
LIBRARY

WITHDRAWN
No longer the property of the
Boston Public Library.
Sale of this material benefits the Library.

Disfrutar la vejez

Biblioteca de psicología, psiquiatría y salud
Serie PRÁCTICA

colección dirigida por

RAMON BAYÉS
JOSEP TORO

B. F. Skinner
y M. E. Vaughan

Disfrutar la vejez

Traducción de
JORDI FIBLA

Revisión de
RAMON BAYÉS

martínez roca
libros universitarios y profesionales

Titulo original: *Enjoy old age,* publicado por W. W. Norton & Company, Nueva York

Dudley Branch Library
65 Warren Street
Roxbury, MA 02118

SPANISH
HQ1061
.S52618
1986x
ORLG-11-94

© 1983 by B. F. Skinner and Margaret E. Vaughan
© 1986, Ediciones Martínez Roca, S. A.
Gran Via, 774, 7.º, 08013 Barcelona
ISBN 84-270-1043-5
Depósito legal: B. 19.091-1986
Impreso por Diagràfic, S. A., Constitución, 19, 08014 Barcelona

Impreso en España — Printed in Spain

A la memoria de mi padre,
William Arthur Skinner
B. F. S.

A la memoria de mi padre,
Robert Bergh Cedergren
M. E. V.

Agradecimientos

Los autores agradecen a Jean Kirwan Fargo su valiosa ayuda en la preparación del manuscrito.

Hemos utilizado un trabajo escrito por el autor de más edad, «Autocontrol intelectual en la vejez», que apareció en la revista *American Psychologist,* en marzo de 1983, y agradecemos el permiso para usarlo.

Índice

PRÓLOGO · 13

CAPÍTULO 1
Pensar en la vejez · 21

CAPÍTULO 2
Qué puede hacerse con respecto a la vejez · 33

CAPÍTULO 3
Mantenerse en contacto con el mundo · 42

CAPÍTULO 4
Mantenerse en contacto con el pasado. Recordar · 55

CAPÍTULO 5
Pensar con claridad · 70

CAPÍTULO 6
Mantenerse ocupado · 86

CAPÍTULO 7
Disfrutar de la vida · 101

CAPÍTULO 8
Entenderse con el prójimo · 119

CAPÍTULO 9
Sentirse mejor · 131

CAPÍTULO 10
«Un final necesario». El temor a la muerte · 143

CAPÍTULO 11
Hacer el papel de viejo · 150

CAPÍTULO 12
Una gran representación:
«La grandeza y exquisitez de la vejez» · 159

APÉNDICE
Una nota sobre el lenguaje
con que se ha escrito este libro · 173

Prólogo

En la reunión anual de la Asociación Psicológica Americana, en agosto de 1982, presenté el trabajo titulado «Autocontrol intelectual en la vejez», en el que pasaba revista a algunos de los procedimientos que había puesto en práctica para mantenerme activo intelectualmente. Tenía entonces setenta y ocho años. No era un trabajo de investigación científica, sino un relato de mis propias prácticas, algunas de las cuales eran poco más que normas de sentido común, otras procedían de mis lecturas, y muchas eran aplicaciones de lo que había aprendido de una ciencia llamada Análisis Experimental del Comportamiento.

En la misma reunión científica presenté otra

comunicación que, a mi modo de ver, era mucho más importante, titulada «Por qué no actuamos para salvar al mundo», pero todos los periódicos y semanarios se limitaron a recoger mis observaciones sobre la vejez. Solicitaron mi presencia en programas matinales de televisión, y me hicieron entrevistas televisadas y radiofónicas. Muchas personas me escribieron para contarme sus problemas o los de sus padres de edad avanzada. Recibí innumerables peticiones del texto de mi trabajo y envié centenares de copias. Era evidente que una gran cantidad de público estaba interesada en hacer algo sobre la vejez.

Una docena de editores pronto me pidieron que ampliara mi comunicación y la convirtiera en libro. Por desgracia, una de las cosas que había recomendado era la conveniencia, a medida que uno envejece, de reducir los compromisos. Por aquel entonces estaba terminando el último volumen de mi autobiografía y, con la ayuda de unos colegas, ya había empezado a escribir otros dos libros. ¿Sería juicioso comenzar un tercero?

Uno de estos colegas era la doctora Margaret Vaughan, con la que escribía una versión ampliada de mi informe sobre por qué no actuábamos para salvar al mundo. La doctora había seguido un curso de gerontología, conocía bien

este campo y, de hecho, me había ayudado en la preparación de mi informe. Por aquellos días estaba escribiendo un folleto que los Institutos Nacionales de Sanidad distribuirían a los médicos, como ayuda para aconsejar a sus pacientes de más edad. Margaret y yo nos formulamos la pregunta de si podríamos escribir un libro sobre la vejez sin que ello supusiera un obstáculo excesivo para nuestros demás trabajos. Nos pareció que podríamos hacerlo si renunciábamos a ocuparnos de problemas médicos o económicos y nos limitábamos a la vida cotidiana de los ancianos activos. El resultado es el libro que el lector tiene entre sus manos.

Los filósofos distinguen entre el conocimiento por familiaridad y el conocimiento por descripción. Los lectores de este libro encontrarán un poco de ambos. He tenido conocimiento de la vejez por experiencia propia durante bastantes años, y la doctora Vaughan conoce muy bien cómo la han descrito los estudiosos del tema. Mucho de lo que sigue, tomado en parte de mi trabajo sobre el autocontrol intelectual, describe mis propias soluciones al problema de envejecer. El resto, que primordialmente constituye la colaboración de la doctora Vaughan, procede de la literatura existente acerca de la vejez.

Puede hacerse otra distinción entre los tipos de conocimiento. En todo campo científico hay

dos lenguajes. El astrónomo habla uno de ellos cuando les dice a sus hijos que, después de que el sol se haya puesto, saldrán las estrellas, mientras que habla en un lenguaje distinto con sus colegas. Hace muchos años, sir Arthur Eddington llamó la atención hacia la dos mesas del físico: la mesa de escribir que utiliza y la misma mesa como una colección de partículas en un espacio vacío en su mayor parte. Los estudiosos del comportamiento también hablan dos lenguajes, y con mucha mayor frecuencia se les interpreta mal cuando lo hacen así. Nuestro idioma cotidiano está cuajado de términos que proceden de las maneras antiguas de explicar la acción humana. No pueden utilizarse en ninguna clase de ciencia rigurosa, pero a menudo son efectivos en la conversación corriente.

Si este libro fuese un tratado científico, deberíamos haberlo escrito de un modo muy diferente. Su contenido habría sido mucho más fácil de relacionar con otros hechos sobre el comportamiento humano y más útil en nuevas investigaciones de los problemas de la vejez, pero no habría servido a nuestro propósito, puesto que habría quedado fuera del alcance de millones de personas que no quieren pensar en la vejez de una manera científica, pero, aun así, desean dar los pasos necesarios para tener una vejez feliz. El lector debe decidir por sí mismo si en el len-

guaje cotidiano hemos conseguido alcanzar nuestro propósito, y los científicos del comportamiento, por su parte, será necesario que efectúen su propia traducción (encontrarán para ello algunas sugerencias al final del libro).

B. F. SKINNER
Cambridge, Massachusetts,
enero de 1983

Disfrutar la vejez

CAPÍTULO 1

Pensar en la vejez

Como todo el mundo sabe, el número de personas ancianas en el mundo aumenta rápidamente. En la actualidad, existen en Estados Unidos ventiséis millones de hombres y mujeres cuya edad supera los sesenta y cinco años, mientras que en 1900 esta cifra era sólo de tres millones. A principios de siglo uno podía esperar una vida media de cuarenta y siete años; en la actualidad la cifra es de setenta años para los hombres y setenta y ocho para las mujeres. Durante la década de 1980, según la Oficina del Censo de Estados Unidos, se producirá un aumento del 33% en el número de personas mayores de setenta y cinco años. Hoy en día sólo el 5% de los mayores de sesenta y cinco años vive en residencias para an-

cianos, y únicamente el 15% con sus familias y, posiblemente, recibe cuidados de las mismas. En consecuencia, el 80% vive de manera independiente —solos o con otra persona— y se dice que el 82% de ellos vive con un grado de salud que oscila entre moderado y bueno. Estos logros se deben a los avances en la medicina, el aumento de disponibilidad de los servicios médicos y un mejor nivel de vida.

Es bueno que la gente viva más y sufra menos que en otros tiempos a causa de la pobreza y la enfermedad, pero si no gozan de sus vidas no habrán ganado gran cosa. Al proporcionar a la gente más años de los que pueden disfrutar, las prácticas que han ayudado a resolver un problema han agravado otro.

Contemplar la vejez

Un buen momento para pensar en la vejez es hacerlo mientras uno es joven, puesto que entonces puede hacer mucho por mejorar las posibilidades de que la vejez sea feliz cuando llegue. Si usted planeara pasar el resto de su vida en otro país, aprendería cuanto pudiera acerca de él. Leería libros sobre su clima, habitantes, historia y arquitectura. Hablaría con personas que hubieran estado allí. Incluso podría aprender algo su lengua-

je. La vejez es bastante parecida a otro país. Disfrutará más de ella si se ha preparado antes de partir.

Sin embargo, la gente suele no querer saber nada de la vejez. Con demasiada frecuencia el país de la vejez aparece como un temible desierto. Las agencias de viaje no lo describen con folletos a todo color. Al contrario, durante miles de años se ha repetido que era un valle de lágrimas, enfermedad y pobreza. Como muchos han señalado, todo el mundo quiere vivir largo tiempo, pero nadie quiere ser viejo... o pensar en cuando lo será.

A menudo los jóvenes hacen que la perspectiva sea más deprimente al considerar la vejez como la época en que pagarán las deudas contraídas durante la juventud. Siguen fumando cigarrillos y posponen el cáncer de pulmón a un futuro país de nunca jamás. Convierten la vejez en una especie de vertedero de desechos peligrosos.

Sin embargo, puede escribirse un folleto colorista y atractivo. La vejez no es tan mala y, si se planifica, puede ser mejor. Además, es más probable que la gente joven la planifique si sabe lo que puede hacer. Un futuro atractivo atrae, entre otras cosas, la atención.

Por lo que se refiere a la salud y los recursos, a menudo los jóvenes de hoy consideran el futuro. Se ejercitan, comen con cuidado y escudriñan los

planes de jubilación de los empleos que eligen. En una palabra, planifican mejor para la vejez *física,* pero para el *disfrute* de la vejez se necesita una clase distinta de planificación. Es ahí donde confiamos que este libro pueda servir de alguna ayuda.

La vejez del prójimo

Otro buen momento para pensar en la vejez es cuando uno tiene a su cargo una persona de edad. Puede que sus padres vivan con usted o cerca de usted; quizá tenga amigos ancianos. Es posible que sepa todo lo que puede hacer en caso de que tengan mala salud o estén escasos de fondos, pero, ¿qué puede hacer si le resulta evidente que no disfrutan de la vida? Es posible que tenga grandes deseos de ayudarles, aunque sólo sea porque gozaría más de su propia vida si viera que ellos gozan de la suya. Y es también evidente que para conseguirlo precisa de algo más que las Mutuas Médicas y la Seguridad Social, de algo diferente.

Se enfrenta con el mismo problema si le preocupan las personas de edad por otras razones. Tal vez sea usted un legislador que debe considerar leyes acerca de vivienda, seguridad y cuidados médicos; o un clérigo que aconseja a los feligre-

ses ancianos. Puede que sea un hombre de negocios que tiene a su cargo una residencia para jubilados, un hotel u otro servicio para personas de edad. O quizá sea un psicoterapeuta, un trabajador social, una enfermera o un miembro de algún organismo dedicado a la ayuda del prójimo. Lo más probable es que se haya ocupado ante todo de la salud y los recursos de los viejos, pero puede colaborar de una manera igualmente importante considerando las condiciones bajo las cuales tienen mayores posibilidades de disfrutar de su vida.

La vejez para los viejos

Naturalmente, la época en que suele pensarse más en la vejez es cuando uno está en ella. Con frecuencia la vejez se presenta de forma impensada, se acerca sigilosa y coge a la gente desprevenida, lo cual suele deberse a que muchas personas, durante su vida, han preferido a propósito no pensar en ella. No se trata de algo acerca de lo que uno puede aprender por una experiencia anterior, puesto que ocurre una sola vez en la vida. Uno sólo conoce lo que ha podido aprender por la observación de los ancianos, ya sea en la vida real o en el teatro, el cine o la televisión, así como a través de la lectura de novelas y artículos, pero

ese conocimiento de segunda mano pocas veces constituye una preparación adecuada para su propia vejez.

Es probable que a usted le haya resultado difícil llamarse a sí mismo viejo. En algún momento habrá empezado a considerarse «mayor», quizá porque eso sólo sugiere una graduación, y luego puede que se haya considerado «entrado en años». La mayoría de nosotros podemos recordar el momento en que oímos a alguien llamarnos viejos, y quizá la época en que cedimos y dijimos «viejo» también, por mucho que nos doliera. Pero incluso entonces puede que no le haya resultado fácil comprender todo lo que significa la palabra o por qué la vejez ha de traer aparejados tantos problemas.

Muchas personas se limitan a aceptar la vejez con todas sus desventajas. Aguantan sus achaques y sus carencias y se resignan a sufrir en silencio. Otros se toman a mal la vejez, la rechazan, protestan amargamente contra ella. Nosotros sugerimos otra actitud: abordar la vejez como un problema a resolver, dar todos los pasos posibles para aumentar las probabilidades de disfrutarla. Incluso nos aventuramos a sugerir que los pasos que usted dé pueden contarse entre las cosas de las que puede obtener satisfacción. En vez de quejarse de la hoja marchita y amarillenta, puede disfrutar del follaje otoñal. En lu-

gar de aprender a soportar el sabor de la fruta amarga, puede exprimir esas últimas gotas de zumo dulce de la naranja.

Ofrecemos a continuación una visión panorámica de los temas que vamos a tratar en los próximos capítulos.

Capítulo 2: Qué puede hacerse con respecto a la vejez. Cuando hablamos del disfrute de la vida nos referimos a hacer todo aquello que a uno le gusta. Se ha dicho que si uno no disfruta de su vida debe haber algo en él que no marcha bien, pero es más frecuente que lo que no marche bien sea el mundo en el que uno vive. Reconocemos las imperfecciones de la vejez y nos limitamos a sugerir que debería construirse un mundo en el que las mismas produjesen los menores trastornos posibles.

Capítulo 3: Mantenerse en contacto con el mundo. Como todo anciano, usted probablemente habrá observado que sus sentidos no son tan agudos como antes y que se mueve con más lentitud y menos habilidad. Instrumentos tales como gafas, audífonos y un bastón le facilitarán sin duda las tareas pero, con frecuencia, no le ayudarán lo suficiente. Lo que usted necesita es un entorno adaptado a sus necesidades, un mundo con el que usted pueda mantenerse en contacto con facilidad.

Capítulo 4: Mantenerse en contacto con el

pasado. Gran parte de lo que usted ha aprendido ya no le resulta accesible con tanta facilidad como antes. Olvida hacer cosas de las que disfrutaría si las recordara, se azora cuando olvida nombres y falta a una cita porque se le ha ido de la cabeza. No hay nada similar a unas gafas o un audífono para una mala memoria, pero existen prácticas que pueden reducir la frecuencia de sus olvidos y hacer, tal vez, que tengan menores consecuencias.

Capítulo 5: Pensar con claridad. Puede que le resulte difícil pensar con tanta claridad como antes. El cambio básico en el sistema nervioso es probablemente el mismo que ocasiona el olvido, y tampoco para esto existen dispositivos de ayuda adecuados, pero es posible preparar un entorno más adecuado, que será útil para las personas de cualquier edad, pero en especial para los ancianos.

Capítulo 6: Mantenerse ocupado. La jubilación ocasiona muchos cambios. Si es usted afortunado, podrá seguir haciendo las mismas cosas que ha hecho con éxito en el pasado. De lo contrario, deberá encontrar otras cosas que le guste hacer, pues de no ser así la alternativa será el aburrimiento o la depresión.

Capítulo 7: Disfrutar de la vida. Con frecuencia la vejez significa trasladarse a una casa más pequeña o incluso a otra ciudad, y entonces

surgen los problemas. Viva usted donde viva, deseará hacer que su mundo sea lo más atractivo, cómodo y libre de molestias posible. Es probable que también desee encontrar nuevas maneras de gozar de su ocio.

Capítulo 8: Entenderse con el prójimo. Envejecer suele significar perder atractivo físico. Por ésta y por otras razones puede ser más difícil que antes encontrar y mantener amigos, en especial jóvenes. Es posible tomar medidas para que la compañía de uno no resulte una carga para los demás y evitar de este modo la soledad.

Capítulo 9: Sentirse mejor. No disfrutará de la vida si está usted preocupado, desalentado o deprimido. Es mucho mejor que en los sentimientos de uno primen la seguridad, el éxito y la alegría. Puede parecer que lo más importante es lo que uno siente pero, de hecho, esto depende en gran parte de lo que uno haga, y eso es, por tanto, lo que debe cambiarse.

Capítulo 10: «*Un final necesario*». El sentimiento que con más frecuencia echa a perder la vejez es el temor a la muerte. A todo el mundo le resulta difícil aceptar el hecho de que no puede vivir eternamente pero lo que es realmente temible es que el miedo a la muerte ponga un fin prematuro a la alegría de vivir.

Capítulo 11: Hacer el papel de viejo. Durante milenios se ha llamado a los viejos egoístas, ta-

caños, excéntricos y otras muchas cosas desagradables. Si usted actúa a veces de manera que confirma este punto de vista, no tiene por qué culpar necesariamente a su carácter. El mundo en el que vive es en gran parte responsable de lo que usted hace, y en un mundo diferente podría ser una persona diferente.

Capítulo 12: Una gran representación. Whitman habló de «la grandeza y exquisitez de la vejez», y usted, como muchas otras personas mayores, puede haberse preguntado a qué se refería. Pero el poeta no decía tonterías, y si usted planifica cuidadosamente su tercera edad, descubrirá que no andaba muy errado.

Nuestras imperfecciones

No todo lo que decimos es aplicable a todas las personas de edad avanzada. Hay viejos de todas clases y características, y lo que hagan con respecto a la vejez dependerá en parte de su educación, su religión, su identidad cultural o étnica, su familia, sus ocupaciones presentes o pasadas, sus campos de interés y muchas otras cosas. Tampoco nuestras sugerencias darán siempre resultado. Éste no es un tratado científico, sino más bien un pequeño volumen de consejos amistosos. En el prólogo de *Enrique V,* Shakespeare, consciente

de las limitaciones del escenario, rogaba al publico: «Suplid nuestras imperfecciones con vuestros pensamientos». Por nuestra parte, le pedimos al lector que adapte lo que diremos en la obra, de forma que nuestras palabras se apliquen del modo más ajustado posible a su propia vida. Al hacerlo así, es posible que supla algunas de nuestras imperfecciones con sus pensamientos.

Boswell registró una observación de Johnson que se ha hecho famosa: «Todos los argumentos que se aducen para representar la pobreza como algo que no es malo, muestran que es con toda evidencia un gran mal. Nunca encuentras a nadie que se esfuerce por convencerte de que puedes vivir muy feliz con una copiosa fortuna». Podría haber dicho algo así acerca de este libro. Al tratar de convencerle de que puede tener usted una vejez feliz, ¿no estamos mostrando que es un gran mal? Desde luego, no conocemos que se haya escrito ningún libro para demostrar que se puede ser feliz a pesar de ser joven. Por el contrario, como dijo Wordsworth:

> Era una dicha sentirse vivo al amanecer,
> ¡Pero ser joven era el propio cielo!

Sin embargo, los jóvenes también tienen sus problemas. Muchas personas le dirán que se sentían desgraciados cuando eran jóvenes. De hecho,

una cantidad sorprendentemente elevada de personas de edades comprendidas entre los quince y los veinticuatro años se suicidan. A pesar de ello, probablemente es más fácil ser feliz cuando uno es joven. El rabino Ben Ezra de Browning estaba por desgracia equivocado; la vejez, «lo último de la vida», no es la parte «para la que se hizo la primera». No vivimos a fin de ser viejos, y si los jóvenes esperasen que «lo mejor aún ha de venir» cometerían un grave error. Pero es posible disfrutar de lo que venga con sólo que dediquemos un poco más de tiempo a reflexionar sobre ello.

CAPÍTULO 2

Qué puede hacerse con respecto a la vejez

Los psicólogos han tratado de averiguar qué es lo que diferencia a las personas de edad; han realizado entrevistas, estudios con cuestionarios e inventarios y tests. Han aprendido, por ejemplo, cómo se perciben a sí mismos los viejos, qué sienten acerca de la vejez y si aprenden más lentamente que los jóvenes o si olvidan antes. Los datos obtenidos así son más completos que los que pueda uno reunir a través del conocimiento personal de unas pocas personas ancianas, y tienen muchos usos. Por desgracia, no conducen directamente al consejo práctico, puesto que no nos dicen *por qué* los viejos hacen lo que hacen o cómo se les podría inducir a que hicieran otra cosa.

Si la alegría de vivir depende de cosas como los rasgos del carácter o la manera de pensar, ¿por qué aquellos que disfrutan de la vida cuando son jóvenes no lo hacen más tarde? Esta pregunta se responde a veces con referencias al «desarrollo». Se dice que lo que hace la gente depende del tiempo que han vivido y la etapa de la vida que han alcanzado. Así suele pensarse sobre todo de los niños, y se dice que las frases que pronuncian y los conceptos que utilizan aparecen en determinadas épocas como los brotes de una planta. También se dice que los niños atraviesan períodos en que son por naturaleza narcisistas o negativos. Puede que eso sea cierto, pero no sugiere ningún paso práctico que pueda darse. Decirles a los padres de un niño problemático que deben limitarse a esperar hasta que el niño alcance una edad menos difícil no sirve de mucha ayuda. Y considerar la vejez como una etapa no es ciertamente una manera alentadora de pensar en ella. Las personas de edad no pueden resolver sus problemas por el sencillo expediente de desarrollarse más. Llegar a ser maduro es bueno, pero, por desgracia, no podemos detenernos en la madurez. Hablar de una «vejez madura» es generoso; éramos maduros unos años antes, cuando habría sido mejor dejar de evolucionar. A veces se hace un esfuerzo para reconciliar a los viejos con su edad, diciendo que es natural. Pero hay

muchas cosas naturales de las que huimos con satisfacción: las temperaturas extremas, el trabajo agotador, etcétera. No hay ninguna razón «natural» para disfrutar de la vejez.

Sin duda tiene lugar un proceso inevitable de envejecimiento fisiológico. Nuestro cuerpo cambia a medida que envejecemos y, en general, el cambio es a peor, pero no lo hace con una celeridad determinada, y los cambios orgánicos no son los únicos a tener en cuenta. Si las etapas de nuestra vida se debieran simplemente al paso del tiempo, deberíamos encontrar una fuente de juventud para invertir la dirección, pero si muchos de nuestros problemas tienen otros orígenes, no necesitamos buscar soluciones milagrosas.

En vez de contar por años, podemos distinguir con más utilidad las edades observando lo que se hace de un modo característico en cada una de ellas. Shakespeare, en *A vuestro gusto,* empieza con el niño que «gimotea y hace pucheros». Sigue con el escolar que «se arrastra como un caracol, poco deseoso de ir a la escuela», luego con el amante «que suspira», el soldado «en busca de una quimérica reputación» y, a su debido tiempo, con la persona de edad «llena de sabios proverbios y ejemplos modernos». Al final, naturalmente, se llega a la etapa en que uno «habla con voz aflautada y jadea» y se alcanza «la

segunda infancia y el mero olvido, sin dientes, sin ojos, sin sabor», y en el extremo, «sin nada».

Sin embargo, personas diferentes hacen las cosas a distintas edades cronológicas. Todos hemos conocido a niños que se vieron obligados a comportarse como adultos en su infancia más temprana y fueron «viejos antes de tiempo», o jóvenes inteligentes que tenían «una cabeza vieja sobre unos hombros jóvenes». De modo similar, todos hemos conocido personas a las que han tratado como niños durante demasiado tiempo. Dentro de los límites impuestos por el envejecimiento fisiológico, actuamos y nos sentimos jóvenes o viejos debido a lo que nos ocurre y a lo que, como resultado, hacemos. Como dijo el juez Oliver Wendell Holmes, «ser un joven de setenta años es a veces mucho más alegre y esperanzador que ser un viejo de cuarenta». Y a mucha gente no le importaría tener setenta años si pudieran actuar como lo hacían a los cuarenta.

La importancia de las consecuencias

Los psicólogos del desarrollo más informados van más allá del simple crecimiento, y reconocen que aquello que se desarrolla es el mundo en el que vive la gente. Las personas hacen cosas de modo distinto a medida que envejecen porque les

suceden cosas diferentes. El niño del que se decía que sus palabras aparecían como los brotes de una planta nunca habría aprendido a hablar si se le hubiera dejado solo. Lo que se desarrolla es la comunidad verbal, a medida que responde de maneras más diversas y complejas a lo que el niño dice. El negativismo es característico de una edad determinada en una cultura dada si los adultos en esa cultura tienden a tratar a los niños de esa edad de maneras que engendran negativismo. Freud recalcó mucho el desarrollo sexual, y, desde luego, se producen cambios sexuales fisiológicos, pero lo que la gente hace sexualmente depende en gran manera del mundo en el que vive.

Este libro se basa en el análisis científico de cómo afecta su mundo a la gente. Utilizaremos el análisis sin permiso, por así decirlo, tomando en préstamo sus principios pero no sus términos. A nuestro juicio, el mismo puede contribuir en gran manera al disfrute de la vejez y, para nuestros propósitos, podemos comentarlo en el lenguaje coloquial cotidiano.

Un punto esencial en dicho análisis lo constituye el papel que juegan las consecuencias. Hacemos lo que hacemos debido a lo que viene a continuación, una vez lo hemos hecho. Ciertas cosas «hay que hacerlas», puesto que de lo contrario se seguirían unas consecuencias desagradables. Así, *hemos de* tomar nuestra medicina o

padeceremos dolores y achaques. *Tenemos que* pagar los impuestos, pues en otro caso nos multarán o nos encerrarán en la cárcel. *Tenemos que* hablar con personas que no nos gustan, pues de lo contrario nos considerarán hostiles. *Tenemos que* rellenar un montón de formularios si queremos que nos reembolsen por los gastos médicos. Aprendemos acerca de las consecuencias ya sea por experiencia propia o por los informes de otros que las han experimentado o les han hablado de ellas.

Por otro lado, hay cosas que «queremos hacer» en el sentido de que cuando las hacemos siguen luego consecuencias agradables. Cuando tenemos hambre *queremos* comer. *Queremos* mirar un programa de televisión favorito. Nuevamente, aprendemos sobre las consecuencias ya sea por experiencia propia o por la información proporcionada por otros.

Cuando hablamos del disfrute de la vejez, también hemos de referirnos a las cosas que nos *gusta* o *no nos gusta* hacer. Que nos gusten no depende tanto de *para qué* hacemos las cosas como de lo que sucede cuando las hacemos. Incluso es posible que nos guste hacer algunas de las cosas que *hemos* de hacer y que no nos gusten algunas de las cosas que *queremos* hacer. Así, normalmente tenemos que ganarnos la vida, pero, si tenemos suerte, nos gusta lo que hace-

mos para ganárnosla. Queremos perder peso, pero no nos gusta el ejercicio o la dieta restrictiva que exige esa pérdida de peso.

Probablemente es imposible disponer las cosas de modo que siempre hagamos lo que queremos hacer. Habrá algunas cosas que tendremos que hacer, pero podemos convertir cualquier cosa que hagamos en algo que nos guste, tanto si queremos hacerlo como si no. Y a eso es a lo que nos referimos cuando hablamos de «disfrutar la vejez». A continuación, sugerimos modos de cambiar el mundo de los ancianos, de manera que puedan hacer más cosas de las que *quieren* hacer y que con más frecuencia les *guste* lo que hacen.

El consejo que le damos

Al hablarle de las maneras en que, según creemos, la vejez puede ser más feliz, podemos parecer bastante dictatoriales. «Haga tal cosa», le decimos, o «no haga eso». Sin embargo, se lo decimos tan sólo con el mismo espíritu con que el camarero le dice «que aproveche» o el taxista (al que le ha dado una buena propina) le dice «que tenga un buen día». Ni nosotros ni ellos damos órdenes, sino que nos limitamos a expresar nuestros deseos. En el caso del camarero y el taxista, su tono no es imperativo, aunque nos digan que

hagamos algo. Se limitan a utilizar unas fórmulas corteses.

Aun así, puede que usted no sea la clase de persona que acepta fácilmente un consejo, ni siquiera de ese modo. Es posible que los consejos que aceptó en el pasado sólo beneficiaran a quien se los dio, o tal vez se trató simplemente de malos consejos. En tal caso, sólo podemos confiar en que suceda alguna de las siguientes cosas:

Usted leerá el libro, y una o dos de sus sugerencias le parecerán prometedoras. Tratará de ponerlas en práctica y descubrirá que, en efecto, merece la pena seguirlas, de modo que las seguirá. Pero entonces sucederá algo más: se sentirá usted algo más inclinado a seguir nuestras otras sugerencias. Si los resultados son de nuevo buenos, la bola de nieve irá creciendo. Al final pondrá usted en práctica todo lo que sea apropiado a sus circunstancias, y nosotros habremos hecho cuanto haya estado en nuestra mano para ayudarle a tener una vejez feliz. Confiamos en que entonces convendrá en que si nos hemos «entrometido» en su vida, por lo menos lo hemos hecho en su propio interés.

En particular, no le exhortamos a que goce de la vejez por un acto de voluntad. Sólo debe usted sentirse *inclinado* a actuar de la manera más adecuada para que ese goce sea posible. Originar esa inclinación suele requerir dos pasos. El segundo,

es el paso que le producirá mayor satisfacción; el primero, pone a su alcance el segundo. Por ejemplo, resolverá su problema de aburrimiento si se interesa por algo: una clase diferente de música, libros, campo de estudio, o deporte. Para conseguir ese interés se requieren ciertos preliminares, pero puede que usted no sienta inclinación a abordarlos. Confiamos mostrar que el primer paso —completar los preliminares— puede ser algo que proporcione satisfacción. En otras palabras, usted no sólo ha de disfrutar de su vejez, sino que también ha de obtener satisfacción dirigiendo su vida de forma que pueda disfrutarla.

Disfrutar de la vida no es fácil en ninguna edad si uno carece de buena salud. Si la salud es su problema, tendrá que buscar ayuda en otra parte. Sin embargo, podemos indicar que, así como la buena salud es importante para gozar de la vida, disfrutar de la vida es importante, a su vez, para mantener una buena salud, puesto que contribuye a su «voluntad de vivir». Además, mucho de lo que decimos le ayudará a tomarse las píldoras a tiempo y a seguir los consejos de su médico.

No le ofrecemos una panacea. Para las personas de cualquier edad, pero sobre todo para los viejos, el goce no es de la clase de oro que se descubre en pepitas; es preciso recogerlo grano a grano. Pero aquellos que se apliquen a su búsqueda, hallarán una rica tierra aurífera.

CAPÍTULO 3

Mantenerse en contacto con el mundo

Alguien ha dicho que si uno quiere saber lo que se siente cuando se es viejo, debe ensuciar los cristales de sus gafas con tierra, ponerse algodones en los oídos, calzarse unos pesados zapatos de horma demasiado grande para sus pies, ponerse guantes, y entonces tratar de pasar el día de una manera normal. No puede negarse que a medida que envejecemos nuestros sentidos pierden agudeza y los músculos se debilitan. El resultado es más evidente en los atletas, los cuales se retiran cuando son aún relativamente jóvenes por esa razón. Pero lo cierto es que cada vez nos será más difícil hacer muchas de las cosas que nos gustaba hacer. Al contrario que los atletas, sin embargo, nunca tenemos que abandonar.

Algunas de las imperfecciones que acompañan a la vejez pueden compensarse de diversas maneras. Las gafas y los audífonos sirven para este propósito, pero también podemos beneficiarnos de un mundo diseñado de tal manera que podamos actuar razonablemente bien a pesar de nuestras deficiencias. No hay nada nuevo en diseñar ambientes adecuados para personas de unas características concretas: los construimos para los niños, proporcionándoles cunas que son más seguras que las camas, sillas y mesas adecuadas a su tamaño, tazas y cucharas que pueden sostener con facilidad. Sin embargo, no es necesario que los viejos regresen a la infancia a fin de beneficiarse de un mundo diseñado de tal modo que puedan vivir en él con más eficiencia y, por ende, gozar más de la vida.

La vista

Más de la mitad de las personas que superan los sesenta y cinco años sufren alguna pérdida observable de visión. Naturalmente, unas gafas bien graduadas son esenciales, y uno tiene que ponérselas sin protestar. Cuando lea, asegúrese de que no coloca la cabeza en un ángulo incómodo a fin de tener buena luz. Una lente grande montada en un atril agrandará los tipos de letra, y además se puede rodear con un útil aro fluorescente. Tam-

bién puede utilizar una lupa grande para leer, mientras que una pequeña lupa plegable, que puede guardar en el bolsillo o el billetero, le ayudará en otras ocasiones. Con una pequeña linterna de bolsillo podrá leer la carta en un restaurante poco iluminado y orientarse en lugares oscuros. Si acude a la biblioteca pública, probablemente encontrará libros impresos en tipos de tamaño grande, y hay algunos periódicos y revistas que también están impresos en tipos de tamaño considerable.

Si sus ojos se adaptan lentamente a los cambios de iluminación, use unas gafas oscuras que pueda ponerse y quitarse con facilidad. Llévelas cuando salga a la calle y quíteselas cuando entre en una tienda o un restaurante oscuros, y así podrá encontrar su camino con mucha más facilidad y evitará tropezar con la gente.

Si su visión periférica se ha debilitado, aprenda a mirar de nuevas maneras. Al cruzar la calle, mire más lejos, a derecha e izquierda, de lo que hacía antes, y en ambas direcciones, para evitar que le atropelle un motorista (o un transeúnte apremiado) que vaya en dirección contraria. Observe a las demás personas y úselas como guías. Si no puede juzgar fácilmente la profundidad, aprenda a vigilar cómo cambian los bordillos y los escalones cuando se aproxima a ellos, y así podrá tener una mejor idea de su altura antes de

bajar. Si ha perdido parte de su campo de visión, como ocurre cuando se padece glaucoma, recuerde el efecto engañoso del punto ciego. Usted no ve realmente todo aquello que está mirando, aunque no sea consciente de las brechas. Cuando busque algo que se le ha caído o ha perdido, registre la zona cuidadosa y sistemáticamente.

Esto ayuda también a simplificar su mundo, como hacen los ciegos por necesidad. Si su vista es muy deficiente, desembarácese de los objetos que no necesita, en particular de aquellos que le causan molestias porque no puede verlos con facilidad. Mantenga ordenados sus armarios y estantes. En aquellas cosas que son especialmente difíciles de encontrar o que necesita con frecuencia, puede colocar unos pequeños marcadores de un rojo brillante que sean fácilmente localizables al tacto. Siempre que sea posible, evite las desagradables consecuencias de no ver las cosas con claridad. Los vasos que le regalaron con ocasión de su último aniversario de bodas son bellos, el cristal es claro y la forma agradable, pero cada vaso es delgado como papel y tiene una base diminuta. El más ligero empujón hará que se vuelquen, lo cual ocurre cuando usted juzga mal la posición del vaso al ir a cogerlo, o cuando las puntas de sus dedos no le comunican el primer contacto con el cristal. Su sustitución por vasos pesados de base ancha, resolverá ese problema.

El oído

Aproximadamente un tercio de las personas de más de sesenta años muestran algunos signos de pérdida de audición. Los audífonos han tenido una aceptación mucho más lenta que las gafas, tal vez debido a que sus primeros usuarios eran personas especialmente duras de oído, y quizá por ello los demás los evitaran con frecuencia. En consecuencia los fabricantes tienden a crear unos modelos cada vez menos visibles. El audífono se coloca en una de las varillas de las gafas, o se fabrica lo bastante pequeño para poder situarlo dentro del pabellón de la oreja o bien detrás de ella. El resultado es que a veces resulta difícil ajustar el volumen y que, a veces, se sacrifica la eficacia a la estética. Es mucho mejor el tipo más antiguo de audífono, cuyo micrófono y amplificador se guardaban en un bolsillo, y se conectaban a la oreja por medio de un cable. Tenía unas pilas más grandes, por lo que el volumen no disminuía en cuanto se encendía el aparato, y era fácil de ajustar. En un lugar ruidoso también podía mantenerse cerca de cualquier persona que estuviera hablando. No hay ningún motivo por el que un aparato así no pueda tener controles para sonidos bajos y agudos, de modo que sea posible ajustarlo a ruidos especiales. Por otra parte, la evidencia del aparato suele conducir a que los inter-

locutores hablen con más claridad a la persona que lo lleva.

Por suerte, gracias a unos auriculares, es posible elevar el volumen del tocadiscos o la radio sin molestar a los vecinos. Con el mismo propósito se puede conectar un pequeño auricular al receptor de televisión, y también se puede probar con un auricular en cada oído, dividiendo el cordón. Algunos aparatos tienen accesorios más complicados para los duros de oído. (Evite, sin embargo, la tentación de disfrutar demasiado del nivel elevado de sonido que en otro tiempo le fue familiar, puesto que puede causar más daño a su oído.)

Lamentablemente, si usa usted auriculares puede que no oiga el sonido del teléfono o el timbre de la puerta, aun cuando éstos sean especialmente agudos. En este caso puede ser de ayuda una luz que se enciende cuando suenan el teléfono o el timbre. También puede ser de ayuda un perro que ladra y corretea cuando hay alguien en la puerta, y al que se ha adiestrado para hacer lo mismo cuando suene el teléfono.

La adversidad tiene también sus ventajas y un audífono le permite tratar al mundo de la misma manera como trata a la televisión, desconectando los anuncios y cualquier otra cosa que no quiera escuchar. Hace muchos años, Peter Arno publicó un chiste en *The New Yorker* que mostraba

a una señora mayor en un palco de la ópera acusando a su marido de haberle desconectado el audífono.

La conversación con los demás puede facilitarse de diversas maneras. Asegúrese de que conocen que usted no oye bien. Dígaselo, y llévese, además, una mano a la oreja a modo de recordatorio. Por su parte, hable elevando el tono de voz. Es probable que se escuche a sí mismo parcialmente a través de la conducción ósea y, en consecuencia, puede hablar más bajo de lo que supone. Entonces su interlocutor le hablará al mismo nivel, que es demasiado débil para usted. Cuando converse con amigos, normalmente observará que si, súbitamente, habla alzando más la voz ellos harán lo mismo.

Cuando no oye bien, a menudo puede requerir cierto tiempo para comprender lo que le han dicho. Una observación es un rompecabezas, y mientras lo está resolviendo no puede facilitar un comentario adecuado. Así pues, por un momento debe quedarse literalmente mudo. Peor es todavía que no logre resolver el rompecabezas, porque entonces ya es demasiado tarde para preguntar qué le han dicho. Y si se limita a decir algo más bien vago, todo el mundo sabrá que no ha comprendido. Naturalmente, es peligroso fingir que ha oído cuando no es verdad, pues posteriormente puede descubrir con sorpresa que ha estado de

acuerdo con toda clase de cosas extrañas. Y es especialmente malo repetir lo que cree que acaba de oír y preguntar si es correcto; su interpretación puede ser completamente errónea, y si sus interlocutores son desconsiderados la recibirán con risas. Si hay una solución a ese problema, quizá sea la de abandonar la esperanza de tratar de resolverlo. Cuando esté seguro de que ha oído correctamente, replique con rapidez. Cuando no esté seguro, diga: «¿qué?» en seguida. Un interlocutor que conoce su problema y se apresura a repetir una observación que usted no parece haber comprendido o que ha entendido mal es una gran ayuda... y habría que alentarle a que siga ayudando.

Es mejor que no se esfuerce por tratar de oír cuando tiene dificultades. Si tiene que hacer un esfuerzo para oír lo que dicen en un programa de televisión, lo más probable es que no lo disfrute. Puede que otros lo hagan (sobre todo aquellos cuya risa se ha grabado para acompañar los momentos jocosos), pero ésa no es una razón por la que usted deba mirar. Nadie le impide dedicarse a otra cosa.

No siga hablando con otros cuando comprende muy poco de lo que le dicen. Hay formas corteses de interrupción; por ejemplo, puede decirle a su interlocutor: «Me temo que no estamos emitiendo en la misma longitud de onda.» También

se necesita una acción decisiva cuando unas personas desconsideradas empiezan a hablar entre ellas como si usted no estuviera presente. Deje claro que se aparta del grupo cogiendo un libro o saliendo de la estancia. Compórtese con aspereza con aquellos empeñados en aclarar a todo el mundo que están hablando con una persona sorda.

La gente puede olvidar que es usted duro de oído y hablarle desde otra habitación o a una distancia considerable, con lo que usted les oye pero no distingue lo que dicen. En ese caso, si se toma la molestia de acercarse a ellos y preguntar, no reconocerán el problema y seguirán hablándole desde una distancia excesiva. La solución depende de la relación que tenga con ellos. Si les necesita, vaya a ellos, pero si son ellos quienes le necesitan a usted, déjeles que se acerquen los pasos necesarios hasta que pueda oírlos.

Si esquiva todo encuentro con otras personas porque le azoran o le fatigan, tal vez termine llevando una vida solitaria. Una alternativa posible, aunque no fácil, es que usted conduzca la mayor parte de la conversación. Si usted ha elegido el tema, todas las frases esenciales le serán familiares y será mucho más probable que oiga lo que dicen los otros. En otras palabras, si ya no puede oír bien, sea el que lleva la voz cantante.

Cuando uno no sólo tiene una vista deficien-

te, sino que también oye mal, a veces los problemas se triplican. Es una experiencia común sobresaltarse al ver a alguien cerca de uno. Los amigos considerados pueden aprender a acercarse de una manera evidente, llamando a una puerta, o aproximándose a usted solamente de frente. Pídales que lo hagan así. Es inevitable algún momento ocasional de embarazo. El autor de más edad de este libro cuenta la siguiente anécdota:

> Tras dar una charla en la universidad Northeastern, el presidente del departamento me invitó a cenar en su casa con varios alumnos. Me encontré sentado en un rincón bastante oscuro. La esposa del presidente, que es china, me puso un plato en el regazo, señaló un pastelillo bastante grueso, de color marrón oscuro, y dijo algo acerca de él, pero se marchó antes de que estuviera seguro de lo que había dicho. Ataqué el pastelillo con tenedor y cuchillo. Tenía la clase de corteza crujiente que había admirado con frecuencia en la cocina china, y me pregunté cómo estaba hecho. Terminé de comerme el pastelillo antes de observar que la joven que se sentaba a mi lado estaba pelando el suyo. Me había comido un huevo cocido con cáscara y todo.

En un caso así sólo puede hacerse una cosa: tomarlo a broma.

El gusto y el olfato

A menos que sea usted afortunado, los alimentos ya no le sabrán como antes. Probablemente serán menos deliciosos y usted se sentirá menos inclinado a comerlos. El flujo de saliva será menor y puede que tenga algún problema para tragar. Es útil sazonar la comida un poco más y beber algo mientras come. La boca seca puede perjudicar a sus dientes, como le advertirá el dentista. Si la garganta seca empieza a afectarle la voz, tome pastillas de menta o grageas para la tos.

La pérdida de olfato es a menudo una bendición en este mundo cada vez más contaminado, pero también puede entrañar un peligro, puesto que puede dejar de oler el gas, vapores peligrosos o humo. Un detector de humo le dará mayor seguridad. Consciente de su sensibilidad reducida, será usted doblemente cuidadoso con respecto a los olores de sus ropas y el espacio en el que vive, ya que los mismos pueden afectar a sus relaciones con otras personas.

El tacto

Las puntas de los dedos han perdido sensibilidad, y así es posible que coja una taza, juzgue mal la firmeza con que la ase y la deje caer. Los pla-

tos, vasos, tazas y cubiertos más pesados serán más fáciles de manejar. Puede que le resulte más difícil pasar las páginas de un libro, en especial si el papel es delgado, y en ese caso pasará páginas por alto. Mirar la numeración de las páginas es una ayuda y puede convertirse casi en un automatismo. Además, ahora tiene un nuevo motivo para fijarse en los números de serie cuando separa billetes de banco recién salidos de fábrica.

El equilibrio

Es probable que los órganos de los sentidos, que le informan de que está en pie y de cómo se mueve en el espacio, se vuelvan menos sensibles. Al hacer cualquier movimiento repentino, es más fácil que se tambalee. El peligro es aún mayor si no puede ver bien o moverse lo bastante rápido para evitar la caída. Una solución fácil consiste en moverse con más lentitud. Para ello tiene la ventaja de que en la vejez dispone de mucho tiempo. Cuando salga a pasear, un bastón le será útil aunque no cojee. Un bastón liviano y atractivo puede ser una ayuda agradable. Se sentirá más seguro y evitará accidentes si utiliza zapatos con suelas fuertes y gruesas y les coloca crampones en miniatura si en invierno debe caminar sobre superficies heladas.

Quizá alguna de estas sugerencias le parezcan demasiado elementales, pero es evidente que las personas mayores no siempre las tienen en cuenta y que las consecuencias pueden ser penosas. Un solo beneficio puede que no suponga una gran diferencia, pero con una cuidadosa economía de pequeños beneficios, le sorprenderá no sólo la mejoría que experimenta su vida, sino también cuánto disfruta haciendo que mejore.

CAPÍTULO 4

Mantenerse en contacto con el pasado. Recordar

Nuestros órganos de los sentidos y músculos se debilitan con la edad, como ocurre también con el órgano que nos permite usarlos. Los cambios en el sistema nervioso explican seguramente por qué a lo largo de los siglos se ha considerado a los viejos como olvidadizos, confusos, tontos y vagos. No existen gafas ni sillas de ruedas para estos deterioros, pero un entorno cuidadosamente diseñado puede hacer que sean menos molestos.

Olvidar es probablemente el síntoma más evidente. Lo que ocurre resulta más claro cuando tratamos de hacer algo que aprendimos a hacer de niños, como doblar una hoja de papel para hacer un gorro o una pajarita. Cuando fracasamos,

solemos decir: «no me viene a la memoria», lo cual es una declaración muy precisa. Los pasos necesarios para manipular el papel no se presentan. De la misma manera, las palabras no vuelven cuando tratamos de recordar un poema y las notas no surgen cuando intentamos tocar algo de memoria con un instrumento musical. Los pasos, las palabras, las notas están presumiblemente todavía ahí, y podrían volver en circunstancias diferentes. Hay personas que, sometidas a hipnosis, han recordado detalles minuciosos de su vida pasada, y casi todo el mundo ha tenido la experiencia de recordar, sin ningún motivo aparente, una trivialidad absurda ocurrida mucho tiempo atrás. Quizá uno no podría haberla recordado a propósito, pero de todos modos la recordó.

A menudo podemos recuperar los movimientos deseados, las palabras o las notas empezando una y otra vez, repitiendo los pasos que conducen a la parte que falta hasta que esa parte aparece. De esta manera contribuimos a restablecer de una manera más completa el ambiente en el que hicimos el gorro de papel, aprendimos el poema o tocamos la pieza musical, y, de esta forma, facilitamos la aparición del resto. El intento de recordar un paso perdido se describe a menudo como una búsqueda en el almacén de la memoria, pero esta figura retórica es cuestionable. ¿Cómo podemos encontrar el paso si no sabemos lo que esta-

mos buscando? Lo mejor que podemos hacer es considerarlo como el proceso de crear lo mejor que podamos una situación en la que es más probable que recordemos.

Olvido de un nombre propio

Los nombres propios se olvidan con mucha facilidad, y es un olvido que se evidencia de manera especial. Para facilitar el retorno a su memoria de un nombre propio, revise todo cuanto pueda recordar de la persona o cosa a la que se refiere. Luego recorra lentamente el alfabeto y trate de pronunciar el nombre. A veces le sorprenderá la rapidez con que puede hacerlo. En otras ocasiones habrá estado muy cerca de conseguirlo, y puede que se sorprenda luego, cuando el nombre surja de improviso a la mañana siguiente.

Naturalmente, cuando usted presenta una persona a otra no tiene tiempo para recorrer el alfabeto, por lo que necesita otras estrategias. Los sistemas mnemónicos ofrecen una ayuda adicional para lograr que vuelvan los nombres olvidados, pero sólo son válidos cuando uno sabe por anticipado que querrá recordar un nombre.

El olvido de un nombre al hacer una presentación resulta embarazoso, y el embarazo forma parte del problema. Es el mismo problema que el de los tartamudos, los cuales tienen más tenden-

cia a tartamudear porque lo han hecho a menudo con consecuencias desagradables. Podemos olvidar un nombre cuando hacemos una presentación simplemente porque tememos olvidarlo. Este temor resulta más embarazoso si tendemos a desviar la vista de la persona cuyo nombre hemos olvidado. Como demostró Proust, algún rasgo muy trivial de una situación desencadenará el recuerdo, y es más probable que olvidemos un nombre si perdemos algún detalle evocador porque no vemos claramente a la persona. Con frecuencia es muy útil liberar a una situación de las consecuencias desagradables, en la medida de lo posible.

Si usted sabe por anticipado que va a tener que llamar a una persona por su nombre, puede mejorar sus posibilidades de hacerlo de varias maneras. Por ejemplo, antes de llevar a un amigo a una reunión, revise los nombres que habrá de recordar, consultando una lista de los miembros, o empiece a recordar los nombres de las personas a las que ve, en cuanto llegue, antes de que comiencen las presentaciones.

Puede que haya de limitarse a aceptar su olvido de buen humor. Siempre puede apelar a su edad, y complacer al amigo cuyo nombre ha olvidado diciéndole que los nombres que olvida son siempre los nombres que más quiere recordar. (Esto es cierto si las personas que son importan-

tes para usted hacen que esté más ansioso por no olvidar.) O recuerde la ocasión en que olvidó su propio nombre cuando un desconocido se lo preguntó.

Con la ayuda de alguien a quien conozca bien, como un marido o una esposa, es posible otra estrategia. A menudo los maridos y las esposas se mueven en círculos diferentes, y cuando estos círculos se sobreponen abiertamente, pueden ser necesarias las presentaciones. Por ejemplo, cuando un miembro de su grupo de amigos se aproxima, estrecha las manos, se vuelve a su marido o esposa y dice: «Naturalmente, recuerda usted...», ante lo cual su marido o esposa extiende de inmediato una mano al recién llegado y dice: «Sí, desde luego. ¿Cómo está usted?» A menos que sea absolutamente imposible que los dos se hayan visto antes, el recién llegado se pondrá a la altura de las circunstancias. No querrá dar la impresión de que ha olvidado un posible encuentro anterior y, en cualquier caso, es probable que también a él le falle la memoria. Una presentación de esta clase es meramente ceremonial, y no se pierde nada por evitar el embarazo. No es más deshonesto que responder a la pregunta «¿cómo está usted?» diciendo «bien, gracias», aunque en realidad se encuentre muy mal. Ahorra a su interlocutor el esfuerzo de la conmiseración.

Otra estrategia útil consiste en dar su propio nombre al ofrecer la mano a alguien a quien no ve desde hace mucho tiempo. Este es un acto de cortesía, y puede que le recompensen devolviéndole la cortesía.

El olvido de cómo decir las cosas

Desde luego, uno no sólo olvida una palabra o un nombre. Las citas pueden ser útiles de vez en cuando, pero sólo si acuden ordenadamente a la memoria. Hay personas de edad que se encuentran en situaciones comprometidas: por ejemplo, han de bendecir la mesa o prometer fidelidad a un poder temporal. En tales casos uno puede disculparse un momento para hacer un ensayo silencioso. Si ha de cantar un himno, religioso, patriótico o deportivo, con otras personas, puede mover los labios de un modo plausible, pero eso no le servirá si le piden que cante en solitario al inicio de un encuentro deportivo. Hoy en día prima la naturalidad y suele prescindirse de las notas escritas. Por ello, cuando uno tiene que hablar en público, nada puede sustituir a un ensayo cuidadoso.

Olvidar lo que uno iba a decir es un caso especial. Durante una conversación, usted espera cortésmente hasta que alguien termine de hablar, y entonces descubre que su propia e inteligente

observación se ha desvanecido. La situación es embarazosa sobre todo si los demás pueden ver que usted iba a decir algo. Una solución es repetir para sus adentros lo que se propone decir; otra, apelar al privilegio de la vejez e interrumpir al que habla; una tercera solución es tomar una nota (puede dar la impresión de que es acerca de lo que dice la otra persona).

El mismo problema se plantea cuando es usted quien habla y hace una digresión, al final de la cual no puede recordar por qué la ha hecho o en qué punto estaba cuando la hizo. La solución consiste sencillamente en no hacer digresiones, esto es, no interrumpirse a usted mismo. Una frase larga siempre presenta esa clase de problema, y es probable que la última parte no concuerde gramaticalmente con la primera, porque ésta ha quedado fuera de su alcance. Es como levantarse para ir a otra habitación y olvidar para qué se había dirigido a ella. Algo así suele suceder, a cualquier edad, cuando uno habla un idioma que no domina bien. Entonces es siempre un error embarcarse en una frase compleja, y uno se desenvuelve mucho mejor con frases simples. Esto es cierto en la vejez incluso cuando uno habla su propio idioma.

El olvido de hacer las cosas

Diez minutos antes de que salga de su casa para pasar todo el día fuera, escucha un informe meteorológico: probablemente lloverá antes de que regrese. Se le ocurre coger un paraguas (la frase significa exactamente lo que dice: el acto de coger un paraguas pasa por su mente), pero aún no está preparado para ejecutarlo y diez minutos después se marcha sin el paraguas. Puede resolver esa clase de problema llevando a cabo la acción en el mismo momento en que se le ocurre. Cuelgue, por ejemplo, el paraguas del pomo de la puerta o páselo a través del asa de su maleta o portafolios, o bien inicie de algún otro modo el acto de llevarse el paraguas con usted. Esta misma estrategia le servirá para recordar que ha de hacer otras cosas cuya ejecución no puede ser inmediata. En plena noche se le ocurre que ha llegado el momento de enviar un cheque a Hacienda y al día siguiente se olvida de enviar el cheque en cuestión. Pues bien, en el momento en que se le ocurra una cosa, haga todo lo que le sea posible al respecto; así, por ejemplo, abandone la cama y deje los formularios de Hacienda sobre la mesa donde suele desayunar.

El mismo problema se presenta cuando uno tiene una buena idea y luego la olvida. Si sus ideas tienden a ocurrírsele en medio de la noche,

tenga un bloc de papel o un pequeño magnetofón al lado de la cama. Si no duerme solo, utilice un bolígrafo con una pequeña linterna incorporada. Con un cuaderno de notas o un magnetófono de bolsillo puede conservar las cosas que se le ocurren en momentos determinados. Esta estrategia es útil para ayudar a las personas de cualquier edad, pero en especial a las ancianas. Puede aumentar en gran manera la eficacia de las propias acciones, lo cual redundará en un goce mayor de la vida. No hay que confiar en el recuerdo sino en los apuntes.

El olvido de hacer las cosas en el momento oportuno

Rara vez olvidamos tomar aspirina si tenemos un dolor de cabeza, pero con frecuencia nos olvidamos de una píldora para una afección tan poco aparente como la presión sanguínea alta. ¿Cuál es la diferencia? Tomamos la aspirina por dos razones: el dolor de cabeza nos «recuerda» que hemos de tomarla y, cuando lo hacemos, obtenemos un resultado bastante rápido y el dolor de cabeza desaparece. Ni la presión sanguínea alta ni la medicación para remediarla tienen ninguno de tales efectos. En general, para tomar esa clase de píldora con regularidad, necesitamos dos cosas: un recor-

datorio y una consecuencia que sirva de apoyo.

Supongamos que ha de tomar una píldora dos veces al día, por la mañana y por la tarde. Busque otra cosa que casi siempre hace más o menos a la misma hora como, por ejemplo, lavarse los dientes. Con una goma elástica adhiera el pequeño estuche de una píldora al mango del cepillo de dientes. Cuando lo quite para lavarse los dientes, se acordará de tomar la píldora. A menos que sea una persona desordenada en extremo, probablemente hace todos los días muchas cosas con la regularidad de un reloj: comer, peinarse, vestirse y desvestirse. Puede utilizar estas actividades habituales a modo de despertador que le recuerde cuándo ha de hacer otras cosas.

En cuanto a la consecuencia que sirva de apoyo, procure llevar un registro de su éxito al acordarse de hacer algo a tiempo. Use un calendario y un rotulador de punta gruesa que permita hacer un ancho trazo negro. Digamos que ha de ponerse unas gotas en los ojos cuatro veces al día. Ennegrezca una cuarta parte del espacio de un día cada vez que se ponga una gota. Al final del día, si no se ha olvidado, el espacio estará completamente negro. A medida que los días transcurran, podrá mirar un calendario con todos los día embadurnados de negro, y congratularse por ello... Lo más probable es que continúe ennegreciendo sus hojas.

Si su médico le aconseja que camine cierta distancia todos los días, hágase con un pedómetro, un pequeño aparato en forma de reloj que se lleva en el bolsillo o enganchado por medio de una pinza a la ropa, y que registra milagrosamente la distancia que ha recorrido. Establezca cierta distancia como objetivo, y en su calendario ennegrezca suficiente espacio cada día para indicar cuánto se ha aproximado a la meta. Puede hacer lo mismo con una bicicleta de gimnasia si tiene un aparato indicador de distancia teórica recorrida. A la larga, el mantenimiento de una buena salud y la admiración de su médico o de sus amigos (la práctica es un excelente tema de conversación, si no se hace un uso excesivo de él) le inclinará más a mantener o mejorar su propio récord.

El olvido del lugar donde ha dejado las cosas

«¿Dónde están mis gafas?» «¿Dónde tengo las llaves de repuesto del coche?» Hay mil lugares donde puede haber dejado esas cosas, y le resultará mucho más difícil encontrarlas si no puede ver tan bien como antes. Necesita sus gafas para poder encontrarlas, e incluso cuando se las ponga le costará trabajo encontrar las llaves. Por otro lado, cuando sus dedos busquen en un espacio

oscuro, no reconocerán los objetos con tanta rapidez como antes. Aprenda la lección que dan los invidentes: la única solución es «cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa».

Las cosas son mucho más difíciles de encontrar cuando uno las ha escondido cuidadosamente. Alguien ha dicho que nadie olvida dónde ha enterrado un tesoro, pero muchas personas han deseado que tal cosa fuese cierta. Imagine que va usted a ausentarse por un mes y tiene en su casa algunos objetos de valor que no desea que le roben. En vez de llevarlos al banco, los guarda en el sótano o el desván, hábilmente ocultos entre cajas viejas, maletas, ropas, libros y muebles. Está seguro de que ningún ladrón se tomará el tiempo necesario para buscar entre tantos cachivaches. Luego, al regresar, ha de dedicar mucho tiempo a la búsqueda porque no puede recordar dónde decidió finalmente colocar los objetos. (Digamos, entre paréntesis, que los ladrones expertos saben con precisión dónde creen las personas inexpertas que nadie buscará.) Quién dijo que nadie olvida dónde ha enterrado un tesoro pensaba probablemente en los piratas, pero éstos conocían el peligro del olvido y trazaban mapas. No habría tantos relatos sobre tesoros enterrados si no lo hubieran hecho así. También usted puede resolver el problema trazando un mapa que muestre la localización de su tesoro y guar-

dándolo donde pueda encontrarlo fácilmente.

El problema es peor cuando olvida que tiene un tesoro escondido. Por ejemplo, dispone de un poco más de dinero en metálico del que quiere llevar consigo y no desea dejarlo en cualquier parte, por lo que guarda algunos billetes entre las páginas de un libro que deja en la estantería. Años después, alguien que curiosea en una librería de segunda mano encuentra los billetes, busca su nombre en la portadilla y le envía su agradecimiento póstumo. No olvide nunca lo fácil que es olvidar.

El olvido de citas

Muchas de las cosas de las que disfrutamos —un almuerzo con un amigo, un programa especial de televisión— han de tener lugar en un momento determinado del día, la semana o el mes. No podemos disfrutarlas a menos que las recordemos, y ése es el problema. Una agenda o un calendario lo resuelve, pero sólo si, por nuestra parte, recordamos (1) hacer las anotaciones y (2) consultarlas. El uso constante de un calendario puede facilitarle en gran manera la vida, pero a muchas personas de edad el uso de un calendario les parece difícil.

A fin de que le resulte fácil, empiece con un

gran calendario de pared, de esos que regalan los anunciantes. Cuélguelo en un lugar donde apenas pueda dejar de verlo, por ejemplo en una pared del cuarto de baño. Al verlo a menudo es mucho más probable que observe las anotaciones que ha hecho y piense en otras que ha de añadir. Es posible entonces que busque cosas que deba anotar, no sólo compromisos explícitos, sino también oportunidades a considerar cuando llegue el momento. Un vistazo a las atareadas horas y días que tiene por delante, quizá le haga incluso planificar su vida con más cuidado. Cuando se haya acostumbrado a usar una agenda de bolsillo, habrá dado un gran paso hacia una vida más agradable.

Cuando algo que quiere usted hacer —ver un programa determinado de televisión, llamar a un amigo a una hora determinada, sacar alimentos congelados del refrigerador una hora antes de meterlos en el horno— es preciso hacerlo a una hora determinada del día, no bastará un calendario, pero un reloj resolverá el problema. Un despertador eléctrico ordinario suele bastar. (Si es usted mañoso, agrande la ruedecilla para cambiar la posición de las agujas, de modo que le resulte más fácil hacerla girar; por ejemplo, adhiriéndole una moneda con un pegamento adecuado.) Para períodos cortos de tiempo y una mayor exactitud use un cronómetro de cocina, lo

cual tendrá dos consecuencias importantes: disfrutará de las cosas que no ha olvidado y estará más relajado mientras espera a que sea tiempo de disfrutarlas. Los jóvenes también olvidan, y si ponen en práctica estrategias correctoras mientras todavía son jóvenes, habrán dado un gran paso hacia una vejez feliz.

CAPÍTULO 5

Pensar con claridad

Laurel y Hardy están buscando un hotel. Hardy ve a un policía y le dice a Laurel que le pida ayuda. Laurel se acerca al policía y le pregunta: «¿Puede decirme dónde puedo encontrar un policía?»

La mayoría de nosotros hemos hecho cosas tan tontas como ésa. Discutimos con un amigo acerca del significado de una palabra y decidimos consultar el diccionario. Seguimos conversando mientras cogemos el libro y entonces nos damos cuenta de que estamos buscando la palabra «diccionario». O dejamos de leer, apuramos el café y dejamos la taza vacía en el estante mientras vamos a la cocina para lavar el libro.

Esta es la clase de conducta que da a los vie-

jos la reputación de aturdidos e imprecisos. En *Mucho ruido por nada*, la comedia de Shakespeare, Dogberry dice: «Cuando la vejez llega, el ingenio se marcha». Es la clase de conducta que lleva a los mismos viejos a pensar que están perdiendo la razón o que aumenta su senilidad. Pero las personas de todas las edades pueden comportarse de ese modo, y a veces con efectos catastróficos. Conocemos a una mujer casada hace poco, todavía veinteañera, que empezó a guardar las camisas de su marido al regresar a casa tras pasar por la lavandería. Quitó los montantes de cartón, los colocó cuidadosamente en el cajón y tiró las camisas a la basura. Semejantes acciones a esa edad le hacen a uno dirigirse a Freud. La vejez es una explicación más aceptable.

Si vive usted solo o en compañía de una persona comprensiva (especialmente si es alguien con problemas similares a los suyos), podrá gozar de la vida en medio de un embrollo, pero si vive entre otras personas más jóvenes, semejante confusión le será con frecuencia embarazosa. El problema esencial parece ser el mismo que en el olvido. Uno empieza a hacer algo, pero el motivo inicial se debilita y puede ser desbancado por un sustituto trivial. Cuando Laurel ha llegado junto al policía, tiene más inclinación a decir «policía» que «hotel». Cuando tiene usted el diccionario en la mano, «diccionario» es más fuerte que

la palabra cuyo significado quería consultar. Algo parecido sucede también cuando habla. No sólo olvida lo que iba a decir, sino que algo interviene y se olvida incluso de que iba a decir alguna cosa. El resultado es que divaga. «Por mis errantes digresiones», dice Franklin en su *Autobiografía,* «percibo que me estoy haciendo viejo.»

Si es usted un abogado que ha de preparar un alegato, un clérigo que escribe un sermón, un legislador que proyecta una ley, un científico que informa acerca de un experimento, un miembro de un grupo literario que prepara la recensión de un libro, un ciudadano preocupado que escribe un discurso para pronunciarlo en una reunión, un escritor que trabaja en un cuento o una novela, pensar forma parte de su cometido, y la dificultad de pensar bien puede resultarle costosa. Quizá requiera unas estrategias especiales.

Un escrito coherente consiste en una serie de frases que no están dispuestas en el orden en que se le ocurrieron por primera vez. (Este libro no es sólo un registro de lo que habríamos dicho en respuesta a la petición: «Siéntense y díganme cómo se puede tener una vejez feliz».) Naturalmente, uno empieza con algunas cosas que quiere decir. Anotarlas lo antes posible no sólo las fijará sino que así estarán a mano para usarlas cuando a uno se le ocurren más cosas. Probablemente forma-

rán grupos que empezarán a sugerir secciones de un reportaje o capítulos de un libro. Algunas se pueden abordar en seguida, mientras que otras deberán esperar a que se haya preparado previamente al lector. Uno puede ordenarlas y reordenarlas con más facilidad si les adjudica números decimales. Designará «1» a la primera parte, llamando a las diversas secciones «1.1», «1.2», etcétera, y a las subsecciones «1.11», «1.12», etcétera. Cada vez que uno descubre una manera de mejorar su ordenación puede cambiar los números. Las notas pertinentes, recortes y fragmentos del texto pueden numerarse adecuadamente y archivarse. Algunos escritores anotan cada idea en una ficha alfabética; estas tarjetas pueden ampliarse en cualquier momento y, al final, ordenarse de un modo lógico. Un índice, que construyen a medida que avanzan, les ayuda a saber en qué lugar tratan de un punto determinado. Quizá en otro tiempo fue usted capaz de hacer todo esto mentalmente, aunque incluso entonces probablemente le habría ido mejor si hubiera usado el resto de su cuerpo para confeccionar un registro, como el que acabamos de sugerir. Ahora tiene más motivos que nunca para trabajar sobre cosas que posean una realidad física aparente.

Preparación para pensar con claridad

Puede prepararse para pensar con claridad de varias maneras. Muchas personas tienden a posponer esta clase de pensamiento serio hasta el final del día, cuando están en peor forma, y eso es un error. Imagine que es usted un pianista de concierto y que mañana por la noche ha de interpretar con una famosa orquesta sinfónica. ¿Cómo puede estar seguro de que estará en la mejor condición posible cuando salga al escenario? Planificará la jornada cuidadosamente, tomará una comida ligera, quizá practicará un poco al piano, pero no tanto como para cansarse. Reposará, buscará una distracción agradable, quizá una novela sin complicaciones. El resultado será que cuando se encuentre en el escenario estará en las mejores condiciones posibles para actuar.

Pensar claramente en un problema es tan difícil como tocar bien el piano. Vale la pena que adopte la misma clase de preparación. Es útil en cualquier edad, pero especialmente cuando uno es viejo y lo que ha aprendido a hacer o decir le resulta menos accesible. Al igual que el nombre que sólo acude a su mente tras un largo esfuerzo para recordarlo, las ideas están ahí, pero no se le ocurren fácilmente. Prepararse para pensar no resuelve el problema, pero hace que la solución aparezca con mayor facilidad.

Pensar con más lentitud es una ayuda. La lentitud no constituye un gran obstáculo, dado que las personas mayores suelen disponer de mucho tiempo. Además, adquirir el ritmo de un pensador viejo le da una ventaja con respecto a la juventud impetuosa. Un ritmo mesurado es aconsejable a cualquier edad. Desde el parvulario nos han dicho una y otra vez que «nos detengamos a pensar», y quizá hayamos leído en *Romeo y Julieta* que «demasiado rápido tarda tanto en llegar como demasiado despacio».

Registre sus pensamientos

No existe una especie de árbol mental del que cuelguen los pensamientos como frutas maduras que pueden recogerse a voluntad. Las ideas surgen en lugares y momentos diversos, y debe darles una forma que dure hasta que pueda usarlas. Las estrategias que sirven para evitar el olvido también son útiles aquí: un bloc de papel o un magnetofón al lado de la cama (si no duerme solo, recuerde el bolígrafo con una pequeña linterna incorporada), la agenda de bolsillo o el pequeño magnetófono que puede llevar consigo cuando pasea, conduce o se dirige al trabajo. Todo esto le ayudará a recoger las ideas en las que más tarde reflexionará ante su mesa de trabajo.

Cuando haya reunido las ideas recogidas, empezará a ver entre ellas relaciones que no ha tenido posibilidad de observar cuando se han producido por separado. Las ideas que intervienen en un alegato, un sermón, un reportaje, un discurso, un artículo o un relato son como los fragmentos de un jarrón hallado en unas excavaciones. Sería notable una excavación en la que los fragmentos aparecieran en el mismo orden en que encajan, y sería un pensador no menos notable aquel cuyas ideas surgieran en el orden en que finalmente llegan a expresarse.

No existen muletas ni sillas de ruedas para quienes tienen dificultades de expresión verbal, pero es útil tener todo lo necesario convenientemente a mano: pluma, lápices, papel, una buena máquina de escribir o un ordenador personal adecuado, equipo para dictar y algún sistema de archivo de lo anotado. Es importante un sitio donde pensar, libre de distracciones, las cuales son especialmente molestas porque lo que estamos pensando se nos escapa con mucha facilidad. (Es probable que dejemos la taza que tenemos en la mano, en vez del libro, en el estante de la librería si súbitamente tenemos que levantarnos para responder al teléfono.) Es tranquilizador que esos errores se asocien tan a menudo con los genios distraídos. El absentismo mental, como el absentismo de los trabajadores un lunes

por la mañana en una fábrica, es en gran medida el efecto de la distracción.

En otros momentos, la distracción puede ser valiosa. A menudo pensamos mejor en compañía de otras personas, las cuales nos apartan de nuestros temas favoritos. En una discusión acalorada decimos cosas que no se nos hubieran ocurrido de encontrarnos solos. Los viejos tienen una desventaja especial, y es que con frecuencia carecen de compañeros con intereses parecidos. Los maestros jubilados ya no hablan con los estudiantes, los científicos retirados ya no comentan su trabajo con los colegas, los hombres de negocios retirados ya no hablan con sus asociados. En general, los viejos se encuentran con compañeros que no comparten sus intereses. Sería una ayuda organizar discusiones, aunque fuese a dúo. De ese modo uno puede ejercitar su mente y, lo que es más importante, conservar su confianza en ella.

El temor a no pensar con claridad, como el temor a tartamudear u olvidar, puede empeorar las cosas. En consecuencia, todo lo que pueda hacer para mejorar su pensamiento redundará en un aumento de la seguridad en sí mismo.

Pensar reposado

La vejez tiene mucho en común con la fatiga, excepto que uno no puede corregirla relajándose o tomándose unas vacaciones. Especialmente molesta es la combinación de vejez y fatiga, y la mitad de la misma puede evitarse. La clase de fatiga que causa perturbaciones se denomina mental, quizá porque tiene tan poco en común con la fatiga que sigue al trabajo físico. Podemos estar perfectamente descansados en un sentido físico, y sin embargo cansados de lo que estamos haciendo, a menudo hasta el punto de estar «hartos de ello».

Normalmente, sabemos cuándo estamos físicamente cansados y necesitamos descansar, pero la fatiga mental puede resultar perjudicial precisamente porque a menudo no somos conscientes de ella. Algunos signos útiles pueden indicarnos cuándo hemos de dejar de pensar y relajarnos. Por extraño que pueda parecer, esa idea se le ocurrió a Adolfo Hitler. Según unos documentos capturados que se encuentran ahora en la biblioteca de Harvard,[1] próximo ya el final de la Segunda Guerra Mundial, Hitler pidió a los pocos científicos sociales que quedaban en Alemania que descubrieran por qué la gente tomaba decisiones

1. Descrito en un reportaje inédito de William Lederer para la Fundación Nieman.

equivocadas. Le informaron de que la gente actuaba así cuando estaba mentalmente fatigada. Entonces Hitler pidió una lista de los signos de fatiga mental y ordenó que todo general que mostrara tales signos debería tomarse unas breves vacaciones. Afortunadamente para el mundo, Hitler se eximió a sí mismo de la norma y siguió tomando decisiones equivocadas. Entre los signos había algunos que pueden ayudarle a descubrir su propia fatiga: un aumento del uso de los tacos y blasfemias, una inclinación a culpar a los demás por sus errores, el aplazamiento de decisiones, sentir lástima de uno mismo, no tener deseos de hacer ejercicio o relajarse, y comer demasiado o no lo suficiente. Otro signo útil es la tendencia a ganar tiempo. El antiguo trobador disponía de unos versos a modo de muletillas que le daban tiempo para pensar en lo que iba a decir a continuación. De un modo parecido, cuando estamos fatigados recurrimos a frases que tienen ese efecto. Cuando decimos: «En este punto es interesante señalar...», o «Pasemos ahora a otro problema», podemos seguir teniendo la palabra hasta que encontremos algo que valga la pena decir, pero todavía no lo hemos dicho.

Cuando estamos fatigados decimos lo que no debemos, y resaltan sobre todo las palabras que surgen sólo porque riman con las palabras adecuadas o se les parecen en algún otro aspecto.

Entre las equivocaciones figuran también los clichés, las frases mal compuestas, el material prestado y la pomposidad de los proverbios y frases de los grandes literatos y filósofos, todo lo cual florece cuando estamos fatigados, y es muy posible que la única forma de evitarlos sea evitando la fatiga. Dado que muchas personas llegan a la vejez fatigados, tienen más necesidad de tomar precauciones especiales.

Para recuperarnos de la fatiga nos entregamos al ocio, pero el grado de recuperación depende de lo que hacemos. Los griegos disponían de una palabra útil —*eutrapelia*— para describir la utilización productiva del ocio. Si quiere resolver seriamente sus problemas, debe elegir con cuidado lo que hace cuando no los está resolviendo. Es posible que le gusten los rompecabezas complicados, el ajedrez u otros juegos intelectuales. Puede que disfrute de ellos, pero le fatigan. La única recomendación que podemos hacer es que los deje. Reduzca la complicación de sus diversiones y lea novelas policíacas o mire alguno de los programas de televisión que en otro tiempo condenaba como basura.

La creatividad

A menudo se dice que quienes han dejado atrás la flor de la vida no tienen nada nuevo que decir. Jorge Luis Borges ha dicho: «¡Qué puedo hacer a los setenta y un años excepto plagiarme!» Las cosas fáciles de decir son las que ya se han dicho, por otros o por nosotros mismos, y si lo que ahora tenemos que decir es muy parecido a lo que ya hemos dicho, lo repetimos. Una de las experiencias desalentadoras del intelectual entrado en años consiste en descubrir que una proposición recién establecida —tan importante, tan bellamente expresada— apareció inicialmente en algún trabajo suyo publicado mucho tiempo atrás.

También tendemos a seguir pensando según cauces antiguos porque nos aferramos a posiciones que en otro tiempo nos parecieron más válidas de lo que son ahora. Los viejos profesores, así como los científicos, filósofos, figuras políticas y otros, a menudo siguen defendiendo opiniones que sostuvieron cuando eran jóvenes, aunque la única razón para hacerlo es que adoptar nuevas opiniones podría parecer una admisión de errores pasados, una pérdida de prestigio o posición. Algo por el estilo es aplicable a todo el mundo. Un cambio de opinión parece a menudo una admisión de error, aun cuando

exista consenso en que la opinión antigua puede haber sido bastante acertada en su momento.

Para asegurar a los viejos que pueden seguir siendo creativos se acostumbra a citar ejemplos famosos. Miguel Ángel vivió hasta los ochenta y nueve años y pintó hasta el fin, Verdi escribió *Falstaff* a los ochenta, etcétera. Pero pocas personas son creativas de esa manera a cualquier edad. Francis Bacon quizá se acercó más a la verdad cuando dijo que «la invención de los jóvenes es más viva que la de los viejos, y la imaginación fluye mejor en sus mentes». En el estudio clásico *Age and Achievement,*[2] Harvey C. Lehman presentó pruebas de que con el paso del tiempo esta opinión ha ido haciéndose cada vez más válida. En el siglo XVIII, los creadores tendían a hacer sus mayores contribuciones entre los cuarenta y los cincuenta años, pero en los siglos XIX y XX lo hacían en su década de los treinta. Lehman observó: «El período más creativo de la vida incluso se ha acortado aunque la vida se haya hecho más larga.»

Esto no sería alentador para los viejos si Lehman no hubiera descubierto también que en muchos campos se produce un importante resurgimiento de la creatividad en la vejez. Por ejemplo, su curva para la producción de poemas lí-

2. Harvey C. Lehman, *Age and Achievement.* Princeton: Princeton University Press, 1953.

ricos de alta calidad muestra una cumbre entre los veinticinco y los veintinueve años, pero otra entre los ochenta y los ochenta y cuatro. Su curva para la producción de los libros «más influyentes» de setenta autores muestra una cumbre entre los treinta y cinco y los cuarenta y tres, pero otra entre los sesenta y los sesenta y cuatro. Entre los cuadros importantes que figuran en el Louvre hay muchos pintados por artistas treintañeros, pero también muchos debidos a artistas setentones. Gran parte de la música de cámara ha sido escrita por compositores que aún no tenían cuarenta años, pero otra parte igualmente importante corresponde a compositores en el inicio de la séptima década de su vida. Los filósofos parecen haber sido especialmente productivos entre los treinta y cinco y los cuarenta años, pero siguen siendo productivos después de los ochenta.

Alentar la novedad

En cierto sentido, los niños son originales y creativos porque todo lo que hacen es nuevo para ellos. Los rasgos novedosos del mundo que les rodea les incitan a nuevas acciones. Al hacerse mayores les quedan menos cosas por aprender, y empiezan a volver a las viejas acciones rutinarias. Si éstas funcionaron bastante bien, no hay

motivo para ser original. Las personas entradas en años tienden más que las otras a abordar un problema tal como lo hacían antes y parecer menos originales o creativos, porque han practicado durante más tiempo la manera antigua de hacerlo, pero hay ciertos problemas que no pueden resolverse así. (El aburrimiento resultante de una falta de variedad es uno de ellos.)

El origen de los poemas, novelas, cuadros y música creativos es como el origen de las especies. Del mismo modo que las variaciones genéticas, posiblemente al azar, son seleccionadas por sus consecuencias para la supervivencia de la especie, así tiene lugar la selección de variaciones en poemas, novelas, cuadros o composiciones musicales en curso de elaboración por sus efectos sobre el escritor, artista o compositor. Las personas creativas saben: (1) cómo alentar las variaciones en su obra, y (2) qué variaciones seleccionar y cuáles rechazar. Su reputación depende de si los lectores, espectadores u oyentes están de acuerdo con sus selecciones. Si son muchos los que están de acuerdo, su obra se denomina universal.

Realización deliberada de cambios

Una manera de ser original es efectuar cambios deliberados en la manera de hacer las cosas. Trate de convertir «verdades» patentes en sus opuestos y vea qué sucede. Si cree que debe seguir un determinado curso de acción, examine lo que sucederá si no lo hace. Si se inclina a ir en una dirección, procure ir en otra. En especial, trate de evitar hacer las cosas tal como aprendió a hacerlas en el pasado... aunque sólo sea para ver los resultados. Cuando más extravagantes sean las variaciones, más valiosas pueden ser las que demuestran que vale la pena atenerse a ellas. Utilizando una metáfora militar: Coloque sus ideas como una bandera en lo alto del mástil y vea si *usted* es capaz de saludarlas.

CAPÍTULO 6

Mantenerse ocupado

Para muchas personas la vejez comienza con la jubilación. Como a menudo existe cierta posibilidad de elección respecto al momento en que uno puede retirarse,[1] parece como si fuera posible posponer la vejez. Sin embargo, retrasar la jubilación no es una solución que atraiga a todo el mundo. Al contrario, la mayoría de la gente se retira lo antes posible, y con frecuencia se les

1. Esta afirmación se refiere a la situación existente en Estados Unidos. En España puede aplicarse sólo a los profesionales (médicos, abogados, etc.) que poseen un gabinete privado, a los políticos, a los artistas y a los empresarios pero no así a los científicos y profesores de las universidades y entidades estatales, por ejemplo, los cuales, de acuerdo con la ley vigente en la actualidad, deben jubilarse obligatoriamente a los 65 años con independencia del rendimiento y productividad que posean a esta edad. (*N. del R.)*

alienta a que lo hagan así. La institución de la Seguridad Social tiene ese efecto, y se dice a los viejos que están ocupando puestos de trabajo que deberían dejarlos a los jóvenes, quienes los necesitan más. Como a los empleados más jóvenes se les puede pagar menos, a veces las industrias otorgan pensiones que hacen más atractiva la jubilación. En algunas industrias de Estados Unidos se anima a los empleados viejos a retirarse pronto y cobrar el seguro de desempleo durante el mayor tiempo posible, mientras que el patrono compensa la diferencia de ingresos durante ese período y con respecto a la futura pensión. Al alargar de este modo la tercera edad, la jubilación temprana lo que hace es agravar el problema de disfrutar la vejez.

La jubilación es una idea moderna. Hasta fecha bastante reciente, cuando la gente envejecía se limitaba a trabajar menos en la tarea que siempre habían hecho o se dedicaban a un trabajo más fácil. En los Estados Unidos de 1870, sólo una cuarta parte de los hombres mayores de sesenta y cinco años no trabajaban. Un siglo después, esta cifra era de las tres cuartas partes. También las mujeres norteamericanas se «retiran» antes. Cuando las familias contaban con muchos miembros, los padres podían ser sesentones antes de que el último hijo se marchara de casa. En la actualidad puede que no cuenten más

de cuarenta y cinco años. Cuando la vejez empieza tan pronto, dura largo tiempo.

Quienes llevan una vida activa y les gusta su trabajo a menudo piensan en el retiro como un descanso bien merecido. La pauta se establece cuando son jóvenes: se retiran [*sic*] durante la noche, disfrutan de un fin de semana cada cinco días y toman unas vacaciones cada año. Es fácil pensar en el retiro de una vida atareada como algo que también encaja en esa pauta, pero el descanso es restaurador, y quienes se retiran a fin de descansar pronto se sienten ansiosos de volver al trabajo... y se encuentran sin empleo.

Otros se retiran lo antes posible porque no les ha gustado su trabajo. Han hecho lo que tenían que hacer, y en cuanto carecen de un motivo apremiante para continuar se alegran de detenerse. Han terminado con el *duro trabajo* de la vida, y el retiro es una escapatoria. Pero a menudo se encuentran con que han dejado atrás muchas cosas que en realidad les gustaban. Su trabajo les hacía salir de casa, les ponía en contacto con otra gente y les ocupaba un tiempo que ahora está vacío y no saben cómo llenar. Quizá se dediquen a jugar a la petanca o al golf, como habían deseado cuando no podían hacerlo, contemplen más programas de televisión y vean más a sus amigos, pero siguen teniendo demasiado tiempo libre y el aburrimiento puede ser doloroso. Para la mayo-

ría de la gente el *dolce far niente* es una receta para unas cortas vacaciones, pero descubren que no es «dulce hacer nada» por el resto de su vida. Con frecuencia los niños muy pequeños tienen una profunda comprensión de lo que les molesta: «No tengo nada que hacer» es una queja corriente.

Es de suponer que el problema se originó hace miles de años, cuando la sustitución de la recolección al azar y la caza por la agricultura y la domesticación de los animales, junto con el desarrollo de mejores métodos de producción, creó mucho tiempo libre. El problema ha existido siempre, y ha empeorado a causa de las máquinas y las prácticas que ahorran trabajo, a pesar de las ventajas proporcionadas por su invención. A lo largo de la historia la gente con medios económicos se ha entregado al juego, los deportes violentos y el consumo excesivo de alimentos, alcohol y drogas. Ocupar el tiempo libre es también un problema para las personas confinadas en instituciones o que viven de la Seguridad Social, y pocas veces lo utilizan mejor que la gente acomodada. Con respecto al tiempo libre, la vejez es como la riqueza y la pobreza. ¿Hay alguna solución para este problema?

¿Qué tiene de bueno el trabajo?

Carlyle decía que «todo trabajo, incluso hilar algodón, es noble; el trabajo en sí es noble». Hoy en día esta afirmación no tiene demasiado peso y se rechaza, junto con otras partes de la ética protestante, como un instrumento usado por los ricos para justificar los bajos salarios que pagan a los pobres. En su sentido corriente —«eminente», «de ilustre cuna» o «exaltado»— la palabra *noble* no parece apropiada para aplicarla al trabajo. Sin embargo, vemos que debe tener cierta relación cuando observamos a aquellos que carecen de trabajo.

Existe una distinción importante entre las consecuencias del trabajo a largo plazo, por ejemplo, los salarios, y las consecuencias inmediatas, pues éstas se encuentran mucho más próximas a nuestro disfrute. Para ver la diferencia, imaginemos a un artesano trabajando. Puede construir un mueble para su propio uso o para venderlo, pero esa consecuencia se produce sólo cuando la obra esté terminada, y tiene poco que ver con su manera de trabajar o el placer que le proporciona el trabajo. Mucho más importante para él es cómo cambia un trozo de madera a medida que lo hace girar en un torno o lo talla con un cuchillo, o la precisión con que encajan dos piezas, o el aspecto y tacto de una superficie des-

pués de que la ha lijado, barnizado y pulido. Estas consecuencias inmediatas determinan cada movimiento que hace y pueden hacer que se sienta feliz con su trabajo.

Se escriben artículos, relatos, poemas, comedias y libros por las mismas dos clases de razones. Cuando un libro está terminado, puede venderse, ser admirado y aportar fama, pero mientras se escribe lo importante es cómo quedan las frases, si dicen lo que el autor se ha propuesto que dijeran, si se unen con fluidez, etcétera. Algo así ocurre también con la pintura de cuadros y la composición de música. El efecto a largo plazo de la obra terminada es una cosa, pero lo que sucede cuando el pincel toca la tela o se prueba una frase musical en el teclado es otra.

La diferencia entre las consecuencias a largo plazo y las inmediatas constituye el meollo de todos los juegos y deportes. Los jugadores de golf impulsan y dan golpes suaves a la pelota de tal manera que cuando el juego haya terminado tengan la menor puntuación posible o hayan vencido a sus oponentes. Pero que un jugador juegue bien o mal, y que disfrute o no haciéndolo, depende de si la pelota va en la dirección correcta o errónea para la distancia correcta o errónea, y finalmente de si cae o no en el hoyo. El acto de controlar el movimiento de una pelota mediante el movimiento de un palo es lo que proporciona sa-

tisfacción en el juego de golf, completamente al margen de ganar el partido.

Las consecuencias inmediatas son la parte «noble» del trabajo, y la que más suele echarse en falta cuando no hay trabajo que hacer. La importancia de su papel se comprende mal cuando se dice de los viejos que son inactivos porque «carecen de motivación». Esa frase sugiere que algo funciona mal en los viejos y no en el mundo en que viven. Lo que falta son las clases de consecuencias que mantienen a la gente ocupada, tanto si trabaja como si juega, y por ello «motivada».

La depresión que sufrimos cuando ya no podemos hacer muchas de las cosas placenteras que hacíamos antes es bastante parecida a la depresión que experimentamos cuando nos trasladamos de una ciudad a otra. Las cosas que hacíamos en la ciudad antigua ya no podemos hacerlas en la nueva. No podemos ir al mismo supermercado o a la casa del mismo vecino, saludar al mismo cartero y sacar al perro de paseo por las mismas calles. Muchas de las cosas de las que gozábamos ya no son posibles. La depresión resultante es también parecida a la añoranza que sentimos cuando ha muerto un amigo; ya no podemos hacer nada de lo que disfrutábamos haciendo con esa persona. Cuando nos jubilamos, añoramos nuestro trabajo como echamos de menos una ciudad o un viejo amigo.

Algunos obstáculos para mantenerse ocupado

Nos resultará más difícil mantenernos ocupados si otras personas, con las mejores intenciones, empiezan a hacer cosas por nosotros. La ayuda sólo sirve de verdad a quienes la necesitan, mientras que otros se ven privados de la oportunidad de ser activos. (Un Dios realmente compasivo no ayudaría a quienes se ayudan a sí mismos, al contrario de lo que afirma el dicho antiguo. No les privaría así de la alegría que proporciona la acción llevada a cabo.) El amigo bienintencionado que nos sostiene el abrigo nos quita la oportunidad de ejercitar unos músculos que pocas veces usamos. El amigo que se detiene para llevarnos en su coche, nos priva del resto de un paseo saludable. Quienes hacen las compras por nosotros nos convierten en personas que nunca salen de casa. Rechazar la ayuda es duro, porque aceptarla resulta fácil y no hiere ningún sentimiento, pero a los amigos que quieres ayudar de veras les agradará saber que preferimos hacer ciertas cosas por nosotros mismos.

Es difícil no prestar ayuda. Vemos a un niño que intenta atarse los cordones de los zapatos y se pone nervioso porque no lo consigue. Entonces se los atamos, privándole así de la oportunidad de aprender a hacerlo por sí mismo. Los viejos inspiran la misma clase de ayuda no solici-

tada, y padecen por ello los mismos inconvenientes. Las residencias de ancianos apresuran literalmente la muerte de los ancianos al proporcionarles una ayuda que no necesitan, y no lo hacen siempre por simpatía. No, hacer las cosas por los viejos es sencillamente más fácil y barato que dejar que las hagan por sí mismos.

Naturalmente, no podemos seguir haciendo todo lo que hacíamos antes. Al margen de lo bien que hayamos corregido las imperfecciones biológicas de la edad, de los aparatos que utilicemos o de lo bien diseñado y servicial que sea nuestro entorno, todavía es posible que fracasemos al hacer algunas de las cosas que antes hacíamos bien. Es una exageración decir, con Bulwer-Lytton:

> En el vocabulario de la juventud...
> ... no existe la palabra *fracaso*.

Los jóvenes también fracasan de vez en cuando, pero nuestros fracasos se hacen más frecuentes a medida que envejecemos. El impulso natural consiste simplemente en dejar de hacer lo que ya no podemos hacer con éxito, pero a menos que encontremos alguna otra cosa, si renunciamos a nuestras actividades habituales no tendremos nada de que disfrutar.

Mantenerse ocupado no significa renunciar a

todo descanso. Descansar equivale a no aburrirse. Es, más bien, una de las cosas más agradables que podemos hacer... siempre que la necesitemos. El no-hacer-nada del aburrimiento equivale a no-querer-hacer-nada.

La ocupación sin ningún efecto

En ocasiones, más que buscar algo que hacer, puede que desee interrumpir algo que está haciendo y de lo que ya no disfruta, algo que ha seguido haciendo a pesar de que raras veces obtiene los mismos resultados que antes. Semejante comportamiento parece irracional, pero es explicable. Sucede cuando los resultados se hacen gradualmente menos frecuentes. Tomemos un ejemplo de la actividad al aire libre: pescar en un arroyo truchero cuyos peces se están agotando lentamente. El pescador espera cada vez más tiempo a que pique el próximo pez. Si la primera vez que probó en ese arroyo hubiera capturado tan pocas truchas como ahora, no habría regresado. (Willy Loman, el personaje de *Muerte de un viajante*, de Arthur Miller, había agotado los «peces» de su territorio.) Otro ejemplo de este tipo lo constituye la tragedia del jugador que se queda «enganchado» por una racha de buena suerte al principio y luego nunca puede detener-

se. Esto se debe simplemente a que gran parte de lo que uno hace lo aprendió cũando era más eficaz. Si revisa de nuevo los resultados actuales, es posible que prefiera ocuparse de otras cosas.

Mantenerse ocupado sólo porque cree que debe estarlo (o porque ha leído un libro que le aconseja tal cosa) probablemente será de poca ayuda. De lo que usted hace ha de conseguir algo más que librarse de un sentimiento de culpabilidad porque permanece ocioso. En vez de esforzarse por disfrutar de lo que hace, trate de encontrar algo que le guste más. Puede que le lleve cierto tiempo, pues sabe lo que le gusta hacer ahora, pero no lo que le gustaría hacer si lo hiciera con éxito; sin embargo, vale la pena intentarlo.

Retirarse del retiro

La manera ideal de adaptarse a la disminución de habilidad y fuerzas en la vejez es reducir el ritmo y trabajar menos horas al día. Esta reducción del ritmo suele constituir un problema. Su ritmo de trabajo es una de las cosas que usted aprendió cuando era más joven. Puede que ya no le resulte conveniente, pero es difícil cambiar. Procure moverse muy lentamente durante unos minutos mientras realiza alguna tarea familiar. Si alguna vez ha visto un perezoso en el zoo, tómelo

momentáneamente como modelo. Probablemente hará las cosas de una manera algo diferente, lo cual le será útil cuando vuelva a un ritmo más razonable.

Si se ve obligado a jubilarse en seguida, busque oportunidades de hacer la misma clase de trabajo en otra parte. No se preocupe por la economía. La riqueza de una nación depende de la productividad de sus habitantes, y una nación es tanto más pobre cuando aquellos que pueden colaborar de algún modo no tienen ocasión de hacerlo. El problema del desempleo no tiene que resolverse a costa de los sacrificios personales de los viejos, los cuales figuran entre los desempleados y han de resolver su problema como lo resuelve el resto de los desempleados. Si se ha retirado porque ya no es capaz de trabajar, todavía puede ser capaz de enseñar a otros. El jugador de béisbol se convierte en promotor, el futbolista en entrenador, el hombre de negocios en consejero...

Si no puede encontrar la clase de trabajo que ha hecho en el pasado, intente algo nuevo. No es preciso que sea algo atractivo a primera vista. Muchas personas no han sido felices en su vida por haber elegido un campo de trabajo del que luego no disfrutaron como creyeron que podrían hacerlo. Muchos han abandonado una actividad prometedora antes de descubrir que les gustaba. Quizá su trabajo anterior no le atraía cuando

comenzó, pero fue gustándole a medida que aumentaba su habilidad en él. Busque algo que *pueda* hacer, pues es muy probable que empiece a disfrutarlo en cuanto lo haga bien. Si le afectan la frustración o el fracaso, comience lentamente. Si intenta hacer algo nuevo sólo durante una o dos horas al día en condiciones que no sean demasiado exigentes, quizá le sorprenda la facilidad con que va dedicando cada vez más horas en ello y aceptando compromisos gradualmente más intensos.

Pero no debe desalentarse si tarda mucho tiempo en alcanzar esta etapa. Recuerde cuánto le costó aprender las cosas que hacía antes. Bacon se equivocaba cuando dijo que «aprendemos en la juventud y actuamos en la ancianidad». Desde luego, hemos de aprender antes de actuar, pero eso es cierto a cualquier edad. Hábiles maestros han enseñado muchos trucos nuevos a perros viejos.

Lo que se puede hacer

Muchas organizaciones benéficas y filantrópicas se alegrarán de contar con su ayuda como voluntario. Es posible que llegue a estar profundamente implicado en sus objetivos, aunque cuando empezó no le interesaran de manera especial. Otro campo al que probablemente puede

tener acceso y que poco a poco le hará sentirse realizado es la política. En Estados Unidos, cerca de un tercio de los votantes en las elecciones nacionales son ahora mayores de sesenta y cinco años y pueden conseguir resultados que afectan profundamente al bienestar de los viejos, como por ejemplo una mejora de los servicios sanitarios, una Seguridad Social realmente segura y mejores viviendas. En los últimos años se ha hecho mucho para ayudar a las personas con graves impedimentos físicos, y mucho más puede hacerse por los ancianos, como ofrecerles gratuidad de los transportes públicos y oportunidades educacionales gratuitas. Usted puede trabajar por estos cambios de una manera modesta, escribiendo cartas a los directores de periódico o a los diputados del Congreso; puede apoyar candidaturas de quienes muestren algún interés; puede efectuar llamadas telefónicas en época de elecciones, escribir direcciones en sobres o solicitar votos a domicilio, según su capacidad y conocimiento. El poder político organizado de los viejos aumentará cada año, y quizá usted quiera participar en él. Haciéndolo así, se beneficiará de dos maneras: se mantendrá ocupado y disfrutará de los cambios que ayuda a promover.

Puede organizar o incorporarse a un grupo local que se reúna por placer o para intercambiar

consejos sobre los problemas de la vejez. También puede unirse y promover una organización nacional, por ejemplo, una asociación de jubilados a nivel estatal. Puede que no esté muy lejano el día en que se cree una organización internacional para mejorar la suerte de los ancianos en todo el mundo. Puede apoyar activamente a los candidatos que patrocinen o respalden la legislación destinada a mejorar las condiciones de los ancianos con respecto a la Seguridad Social, la inflación, los seguros de salud y la vivienda.

De todos los problemas de la vejez, probablemente mantenerse ocupado es el que tiene mejores perspectivas de solución si se planifica con prontitud. En vez de considerar la jubilación como un descanso ansiado o una escapatoria del duro trabajo, entérese bien de lo que significará en realidad. Cuando elija una ocupación, considere si al final le permitirá ir dejando de trabajar gradualmente en vez de llegar a una detención brusca. Tener en cuenta los cambios que exigirá la vejez es más fácil en la elección de un pasatiempo que en la de una vocación. Si ya ha efectuado su elección, es posible que todavía pueda alterarla a fin de ayudarse a permanecer provechosamente activo cuando sea viejo.

CAPÍTULO 7

Disfrutar de la vida

La vejez suele suponer cambios en el entorno y la forma en que vivimos. Quizá nos mudemos a una casa más pequeña, tal vez al campo o a un clima más cálido, más próximos a nuestros hijos o más alejados de ellos, más cerca de las cosas que nos gustan de un modo especial, o a una zona más barata. La decisión de mudarse es muy similar a la de jubilarse: sabemos más acerca de nuestra vida antes de la mudanza que acerca de cómo será después. ¿Qué nuevas amistades haremos? ¿Cuántas cosas de las que ahora disfrutamos tendremos que abandonar? La decisión puede tener consecuencias penosas. Una pareja de ancianos se aventura en un nuevo mundo, con la seguridad que da el hecho de que se tienen el

uno al otro, y pronto el miembro superviviente —con más frecuencia la mujer— se encuentra muy solo.

No importa donde vivamos, puede que nos encontremos más confinados en nuestro domicilio. La jubilación nos ha privado de motivos para salir de casa, e ir de un lado a otro es más difícil. Es preciso hacer algo para que la permanencia en casa sea agradable.

Un espacio vital agradable

En cualquier tipo de vivienda puede realizarse una simplificación útil. Normalmente la mudanza de domicilio facilita esa simplificación, pero si decide quedarse en la misma casa, será conveniente llevar a cabo algunos cambios. G. Stanley Hall, un psicólogo que escribió un libro sobre la vejez,[1] decía que cuando se retiró recorrió su casa desde el desván a la planta baja y se desembarazó de todo aquello que no quería, operación a la que llamó «librarse de material de desecho». El mantenimiento de una casa puede llegar a ser una carga, y quizá empiece a comprender lo que Thoreau quería decir con aquello de que el hombre no posee una casa, sino viceversa. Si no

1. G. Stanley Hall. *Senescence.* Nueva York: D. Appleton and G., 1922.

puede mudarse a una casa más pequeña, por lo menos puede simplificar la que tiene.

Puede que sea tiempo de regalar muchas cosas, cosas que no necesita, a amigos u obras benéficas (¡sobre todo aquellas que permiten hacer deducciones de los impuestos si se colabora con ellas!), así como esos objetos especiales a las personas a las que pensaba dejárselos en herencia. (Si ha tenido mucho espacio para almacenar cosas, puede descubrir que incluso puede hacerse algún legado a sí mismo, como, por ejemplo, ese regalo de cumpleaños que guardó porque no le era útil cuando se lo hicieron, pero que le habría ido muy bien en los últimos cinco años si se hubiera acordado de él.)

Variedad

Shakespeare dijo de Cleopatra: «La edad no puede ajarla, ni la costumbre enranciar su infinita variedad». Ella no vivió lo suficiente para dar al envejecimiento la oportunidad de comprobarlo, pero éste sí que ha tenido su oportunidad con usted. Es probable que se haya ajado un poco, pero gran parte de su enranciamiento podría haberse evitado. La costumbre es realmente la malvada, pues enrancia nuestras vidas a todas las edades. Tendemos a hacer lo que es-

tamos acostumbrados a hacer porque lo hemos hecho con éxito, pero padecemos la monotonía.

A menos que una casa se haya diseñado y decorado con mucha habilidad, llega a resultar monótona. Tiene el mismo aspecto un día tras otro. La falta de variedad puede deberse al descuido. Usted no toca la misma pieza musical uno y otro día. ¿Por qué habría de tener los mismos cuadros colgados de sus paredes un año tras otro? Puede que los colgara para mirarlos, pero a menos que fuera muy afortunado en su elección hace mucho tiempo que habrá dejado de hacerlo. ¿Por qué tener cuadros colgados de la pared si no disfruta mirándolos?

Si quiere descubrir de nuevo el goce de los cuadros, vale la pena intentar un experimento. Con frecuencia se venden libros de excelentes reproducciones en la sección de oportunidades de los grandes almacenes. Elija uno que le guste y desencuadérnelo. Coloque una página donde pueda verla de vez en cuando a lo largo del día, por ejemplo, apoyada en la mesa del comedor. Cámbiela cada día o cada semana. Si le parece que cada pintura es gradualmente más digna de contemplación, puede pensar en comprar unas láminas de mayor tamaño para sus paredes y cambiarlas con frecuencia. Naturalmente, puede cambiar a menudo la música que escucha. Basta para ello un buen receptor de radio o un tocadiscos.

Existe una razón por la cual las personas de edad encuentran especialmente duro aprender nuevas formas de vivir. Seguimos hablando el mismo lenguaje mientras se nos comprende. Cuando vamos a un país donde se habla un lenguaje diferente, debemos buscar otras personas que hablen nuestra lengua o aprender una nueva. De modo similar, seguimos llevando la misma clase de ropa, viviendo en el mismo barrio, hablando y haciendo las mismas cosas. Cuando llegamos a la vejez ya no podemos hacer bien muchas de ellas, hemos de permanecer con otras personas mayores afectadas de manera similar o aprender nuevas maneras de vivir. Pero de la misma manera que aprendimos un primer lenguaje porque no teníamos ningún otro al que recurrir, así aprendimos nuestro primer estilo de vida más fácilmente porque no teníamos ningún otro estilo al que volvernos. Los jóvenes han de escoger entre algo nuevo y nada, pero los viejos que intentan algo nuevo y fracasan pueden volver con demasiada facilidad a las rutinas anteriores.

Librarse de incomodidades

Sus probabilidades de vivir felizmente la vejez serán mayores si puede librarse de las pequeñas incomodidades. Esto sería demasiado

obvio para mencionarlo siquiera si las incomodidades no nos afectaran con una lentitud que a menudo las hace pasar desapercibidas. Uno llega a insensibilizarse. Un colchón cambia de forma lentamente, y la forma en que usted descansa sobre él es cada vez más incómoda. Aceptar la incomodidad sin queja es quizá una adaptación satisfactoria, pero un nuevo colchón, mejor diseñado para sus necesidades, puede constituir una gran diferencia. Si su sillón favorito ya no le resulta tan cómodo como antes, un sillón nuevo puede ser una delicia. A medida que su visión cambia, la luz brillante concentrada puede ser dolorosa. La luz de las velas perderá su poder nostálgico y deberá prescindir de ella. Una luz de lectura carente de resplandor puede ser una sorpresa agradable.

Poner a prueba su fuerza de un modo brusco no es un buen ejercicio. Las puertas y cajones no deben atascarse. Llevar una bolsa pesada o un maletín puede causarle molestias articulares a menos que les añada una correa para colgarlos del hombro. En casa coloque los objetos que precisa con más frecuencia al alcance de la mano. Si tiene garaje, instale un abridor automático en la puerta. Si debe quitar nieve, utilice una pala pequeña y trabaje muy lentamente.

Los viejos necesitan con frecuencia una habitación más caliente, lo cual puede molestar a las

personas más jóvenes con las que conviven. Una solución es usar prendas de más abrigo. Vale la pena probar las nuevas clases de ropa interior térmica. Una manta eléctrica resuelve el problema por la noche, y durante el día puede utilizar un cojín eléctrico si se le enfrían los pies cuando está sentado en un sillón. Estos son consejos obvios, pero sorprende la poca frecuencia con que se siguen.

No es necesario que uno se traslade a Ibiza o la Costa del Sol para cambiar su estilo de vestir. Si existen ropas y zapatos más cómodos y prácticos que los que siempre ha usado, ¿por qué no cambiar?

El ruido y la contaminación son problemas cada vez más graves. Muchas personas se acostumbran a ellos, y ésa es quizá una solución. Otra consiste en mudarse a las afueras de la ciudad o al campo, pero eso es costoso. Existen soluciones más baratas. Puede utilizar unas bolitas de cera suave y algodonosa que se venden en las farmacias para los oídos, a fin de suprimir el ruido de la calle o el de la radio o la televisión del vecino. Los ambientadores pueden enmascarar, si no eliminar, los olores desagradables, y un pequeño filtro de carbón activado le proporcionará con rapidez una atmósfera limpia e inodora en la habitación. No tiene por qué aceptar que los fabricantes de jabón, lustre para muebles y líquidos limpia-

dores determinen cómo ha de oler su habitación. Antiguamente, cuando los malos olores se debían principalmente a los servicios sanitarios deficientes, la gente utilizaba los perfumes fuertes y el incienso. Probablemente podrá sobrevivir a las críticas si resuelve su problema de la misma manera.

Seguridad

Las heridas dificultan el disfrute de la vida, y esto ocurre con más frecuencia cuando somos viejos, puesto que nos lesionamos con mayor facilidad. Los músculos debilitados y la visión deficiente se combinan para aumentar el peligro de caer y no poder mantener el equilibrio. No somos tan aptos como antes para ver la bicicleta que viene por la dirección que no debe cuando cruzamos una calle, y es menos probable que oigamos una señal de advertencia. El ritual de pararse, mirar y escuchar constituye una ayuda. Si hubiéramos nacido con los sentidos de la visión o el oído defectuosos, de jóvenes habríamos aprendido a mirar o escuchar, pero nunca es demasiado tarde para aprender.

Una estrategia útil consiste en mejorar la seguridad del espacio en el que vive. Asegúrese de que todas las alfombras tengan la base de

goma y que no hay cordones eléctricos sueltos con los que puede tropezar. Las sillas deben estar diseñadas de manera que resulte fácil sentarse en ellas y levantarse. Si tiende a caerse de la cama, como les sucede a algunas personas de edad, coloque una barandilla. Asegúrese también de que todas las escaleras están provistas de barandilla. Un pasamanos al que pueda asirse desde la bañera puede ser literalmente un salvavidas. Entre y salga de la bañera precisamente del mismo modo cada vez, como un bailarín de ballet que practica un paso difícil, sujetándose si es preciso del raíl de la cortina si es lo bastante fuerte y puede alcanzarlo con facilidad. Durante muchas décadas ha hecho las cosas de una manera que era bastante segura, pero ya es hora de aprender nuevos métodos.

Vivirá con mayor felicidad si se siente seguro en su hogar, y para ello habrá de tomar medidas que doten de seguridad a su entorno. Un gran cerrojo en la puerta es tranquilizador. Los cerrojos para las ventanas pueden instalarse con facilidad. Si es probable que necesite ayuda en una emergencia, prescinda del cerrojo y deje una llave suplementaria de la cerradura normal a una persona de confianza. Es esencial disponer de una forma fácil de pedir ayuda.

Un hogar realmente seguro contribuirá a que pueda conciliar mejor el sueño por la noche y

también a mantenerse en buen estado de salud. Si teme no poder oír a un intruso mientras duerme, instale una alarma contra ladrones, la cual, además de asustar al intruso, le despertará a usted al instante. Las alarmas no son caras y pueden instalarse de tal manera que uno pueda desconectarlas antes de abandonar la cama. Un perro, del tamaño adecuado a las dimensiones de su casa, puede compensar el trabajo que comporta su cuidado.

Si teme que le atraquen en la calle, siga el consejo habitual: camine sólo por calles iluminadas, preferiblemente acompañado, y manténgase apartado de los portales. Lleve consigo la menor cantidad posible de cosas que no desea perder. Si le arrebatan el bolso o el maletín, suéltelo antes de correr el riesgo de dislocarse un codo. Recuerde que el asaltante tiene la ventaja; ceda si quiere vivir para que le atraquen otro día. En su comisaría quizá puedan darle otras sugerencias acerca de cómo protegerse mejor en su propio barrio.

Programación de su vida

Con la jubilación es posible que se desbarate el horario de su vida cotidiana. Si vive solo, quizá tenga la tentación de levantarse sólo cuando le venga en gana, pasarse el día entero en pijama y

comer sólo cuando tenga apetito. Los fines de semana no se diferenciarán en nada de los días laborables. Si vive con otra persona, puede que al adaptar sus respectivos horarios establezcan un orden, pero muy a menudo se cae en un desorden *à deux*.

Hay mucho que decir en pro de unos hábitos cotidianos bastante estrictos, los cuales pueden ejercer un buen efecto sobre su salud. Las personas que viajan continuamente a diversas partes del mundo suelen padecer los efectos de la interrupción de sus horarios. Con un buen programa rutinario uno no necesita tomar decisiones sobre lo que ha de hacer y cuándo, y no postergará con tanta frecuencia las actividades que le satisfacen, hasta que es demasiado tarde. Algunas personas de edad se aferran a los horarios que seguían de jóvenes, pero otros necesitan planificarlos de nuevo. Tenemos un amigo que nunca sale de su dormitorio por la mañana hasta que ha hecho la cama, y otro que nunca desayuna antes de haber recorrido la distancia prescrita en su bicicleta de gimnasia. Estas estrategias le evitan la molestia de tomar nuevas, y generalmente repetidas, decisiones.

Un programa favorito de televisión hace que uno tenga ocupada una hora determinada del día, y los períodos de trabajo, ejercicio y distracción pueden organizarse a su alrededor. Si ha leído las

novelas detectivescas de Rex Stout, puede tomar al personaje Nero Wolfe como su modelo: al margen de lo apremiante que sea el caso en el que trabaja, dedica una hora determinada a ocuparse de sus orquídeas. Puede resultarle útil dedicar unas horas determinadas a la meditación, a leer, escribir cartas, ocuparse de las tareas domésticas y revisar el éxito de su organización de la vida (hacer ejercicios a su hora, comer los alimentos adecuados, seguir el consejo del médico... y quizá también nuestro consejo).

Dieta y ejercicio

Una dieta adecuada y el ejercicio contribuyen a una vida larga y saludable y, por lo mismo, feliz. Su médico es quien mejor puede decirle lo que debe comer y cuánto ejercicio requiere, pero, por desgracia, saber lo que debería hacer no significa necesariamente que lo haga. Llevar un registro puede ser útil. Establezca objetivos y llene parte del espacio de un día en un calendario, a fin de mostrar lo cerca que ha estado de alcanzarlos día a día. Busque un lugar por donde le guste pasear, o encuentre otro motivo para salir. Conocemos a una mujer que sólo compra los alimentos suficientes para la comida del día. De este modo se ve «obligada» a salir de la casa incluso cuando no

tiene ganas de hacerlo. Por el camino suceden cosas agradables, y cuando regresa siempre está satisfecha de haber salido.

Ocio

Lo que hacemos, ya sea en el espacio que ahora hemos hecho lo más agradable y cómodo posible o lejos de él, tiene una importancia especial para el goce de la vida. En efecto, se ha dicho que la felicidad entre los cuarenta y los ochenta años depende más de cómo usamos nuestro ocio que de cualquier otra cosa.

Los viejos tienen más tiempo para hacer cosas, pero con frecuencia resulta difícil encontrar algo que hacer. Poco hay que decir con respecto al simple acto de matar el tiempo. Thoreau afirmaba que no podemos matar el tiempo sin lesionar a la eternidad, lo cual puede que sea o no sea cierto, pero desde luego no podemos hacerlo sin acortar el tiempo que nos queda para disfrutar. Necesitamos encontrar maneras de *llenar* el tiempo. Como es natural, esto depende en gran parte de nuestra situación económica. Pero resulta consolador reflexionar en que tampoco las clases acomodadas han resuelto nunca el problema con mucho éxito... Hacen mayor cantidad de cosas que la gente menos favorecida, pero eso

no se trasluce en una mayor felicidad evidente. Pueden hacerse muchas cosas con recursos limitados.

Si ha tocado alguna vez un instrumento musical, ha escrito poemas o relatos, ha pintado cuadros o coleccionado sellos, trate de hacerlo de nuevo. Muchas bibliotecas municipales no sólo contienen libros, sino que hay en ellas muchas más cosas de lo que la gente cree. Una radio resuelve el problema de encontrar música que escuchar, y si no consigue la música que le gusta, hágase con un receptor de mayor alcance. Si ya no oye bien, pase de la música a la lectura o el arte visual; si ya no ve bien, pase a la música.

Si no hay nada en absoluto a lo que pueda volver, aprenda algo nuevo. En muchas ciudades hay escuelas que imparten excelentes clases para adultos, y hay canales de televisión que enseñan pintura, escultura, punto de media y otras habilidades artesanas. Mediante otros programas de televisión puede aprender a complacer a un *gourmet* y llegar a ser un *gourmet* a quién han de complacer, qué clase de plantas crecerán en el espacio de que dispone y cómo adquirir la habilidad para cuidar las plantas que creyó que nunca poseería. (Si carece de una ventana soleada, puede usar una clase especial de luz artificial.) Si nunca ha hecho ese tipo de cosas, todavía es envidiable la cantidad de actividades que puede

explorar. Los animales domésticos son interesantes. Un pájaro o algunos peces de colores en una pecera necesitan pocos cuidados, y puede dejárselos a un vecino cuando se ausente. Un mundo biológico más complejo —un hormiguero, por ejemplo— puede ser fascinante. Un gato o un perro ocasionan más molestias pero, desde luego, ofrecen más compañía.

Introduzca cambios en su vida cotidiana. Durante una semana o dos experimente con periódicos y revistas diferentes u otra clase de libros. Contemple diferentes programas de televisión y escuche otras emisoras de radio. Vea a otras personas yendo a sitios distintos. Tal vez encontrará nuevas cosas que hacer y, además, la misma novedad puede valer la pena. Incluso puede que se convierta en un explorador entusiasta.

El juego

Muchas personas, al llegar a edades avanzadas, buscan en el juego un poco de excitación. Una velada en el bingo, jugar a la lotería, a las quinielas o apostar en las carreras de caballos... Todas éstas son cosas de las que sin duda la gente disfruta, y cierta clase de juego siempre ha sido característico de la gente acomodada, con la que usted pue-

de equipararse ahora, por lo menos en cuanto a la disponibilidad de tiempo libre.

El juego colabora al goce de la vida sólo si uno permanece dentro de sus límites y hace las apuestas que puede permitirse perder. Examine atentamente sus posibilidades. Las loterías estatales son una mala apuesta, porque remuneran sólo una parte ridículamente pequeña del dinero que recaudan. Las posibilidades en las quinielas de fútbol o en las carreras de caballos son algo mejores. La ruleta sólo proporciona una pequeña cantidad al casino, y éste no se queda nada cuando usted juega a las cartas u organiza una quiniela futbolística con los amigos.

La gente no juega para ganar, ya que a la larga casi siempre se pierde. (Si los beneficios fuesen a parar a los apostantes, nadie se molestaría en instalar salas de bingo, casinos, rifas, carreras de caballos o loterías estatales.) Sin embargo, la gente juega y disfruta de la excitación, debido a que los resultados son impredecibles. Ese mismo carácter impredecible hacía que el parchís o el partido de fútbol en el instituto le excitaran de joven.

Existen modos más seguros de disfrutar de los resultados impredecibles. El fútbol, el baloncesto, el hockey, el golf y otros deportes hacen que sus seguidores permanezcan atentos a la pantalla de su televisor hasta un extremo que ha asombrado a mucha gente, y esto ocurre porque

no se sabe cómo acabará la competición. Un partido de rugby es parecido a una máquina tragaperras. Una ventaja de cinco metros son dos cerezas; un primer fuera de juego, tres naranjas; el tanto que gana el partido, el premio gordo. Y, naturalmente, los juegos son más excitantes si usted arriesga un poco de dinero en el resultado.

Si nunca ha mirado encuentros deportivos por televisión, es posible que le asombre la concentración de quienes lo hacen, y quizá sienta un cierto desprecio hacia aquellos que se preocupan con tanto apasionamiento de si una pelota sale de banda, penetra entre los postes de la portería, entra en un cesto o en un agujero. Pero, ¿por qué no habría de envidiarles o unirse a ellos? Muy a menudo respondemos a una pregunta de esa clase diciendo: «Creo que no me gustaría». Pero lo que usted ve al principio en la pantalla no es lo que ven los forofos. Conocen el juego y la importancia de cada movimiento, y usted también podrá conocerlos si escucha a un buen locutor deportivo durante algunas horas y se entera de lo que ocurre realmente. Entonces puede empezar a disfrutar del juego y compartir la excitación de quienes están absortos por sus resultados impredecibles.

También puede demostrarse un tanto despectivo hacia quienes miran los seriales de televisión. Si no lo ha hecho nunca, una breve muestra

no significará gran cosa, pero recuerde de nuevo que no está viendo lo mismo que ven quienes siguen un serial. Sólo cuando ha contemplado varios episodios sabrá lo que sucede y estará preparado para la ocasional sorpresa excitante. Las novelas de Dickens, Trollope y otros autores se publicaron como seriales, y si usted hubiera elegido un episodio hacia la mitad de *David Copperfield,* probablemente tampoco le habría gustado.

La diferencia entre la literatura buena y la mala es principalmente una diferencia en la distribución de los sucesos excitantes. Una tira cómica hace reír con cuatro viñetas, y en la literatura barata casi en cada página sucede algo que tiene un interés moderado. Cuando uno ha aprendido a leer buena literatura, lee pasajes más largos que no son en sí mismos interesantes porque así se prepara para los acontecimientos parcos pero mucho más conmovedores que vienen más adelante. No se necesita tiempo para descubrir si le gustará una tira cómica o la literatura de pacotilla, pero dése tiempo para aprender a disfrutar de la buena literatura, el arte y la música. Se les llama buenos por buenas razones.

CAPÍTULO 8

Entenderse con el prójimo

Decía La Rochefoucauld: «La debilidad más peligrosa de los viejos que han sido amistosos, es olvidar que ya no lo son». Este es sólo un caso especial del problema clásico del envejecimiento: hacemos lo que aprendimos a hacer cuando éramos más jóvenes y teníamos más éxito. De la misma manera que nuestra capacidad de ver y oír, de movernos con rapidez y habilidad y de pensar claramente puede haber disminuido, también pueden haberse deteriorado nuestras relaciones con el prójimo. Este cambio es tanto más peligroso, como señaló La Rochefoucauld, porque es menos probable que seamos conscientes del mismo.

Sin embargo, debemos preguntarnos si el

cambio está principalmente en nosotros mismos o en el mundo en el que vivimos. Digamos que usted fue en otro tiempo un gran conversador, pero que ahora no se le ocurre con facilidad cosas que decir. Parte del cambio puede radicar en las personas con las que habla si ya no están interesadas en lo que dice. Y usted mismo puede estar interesado en menos cosas porque su mundo se ha empequeñecido. Además, olvida las cosas con más rapidez. Lee algo en el periódico de la mañana que puede interesar a un amigo determinado, pero olvida mencionárselo cuando tiene oportunidad de hacerlo. En tal caso no siempre resulta fácil sustituir a la memoria por los apuntes, porque no va a ir por ahí con un libro de notas en el bolsillo donde tiene apuntadas las cosas que ha de decir a sus amigos cuando los vea. Pero, desde luego, puede hacer algo así para los amigos con quienes intercambia correspondencia.

Ser un buen compañero

Un cambio en su estilo de vida puede poner a prueba su disposición amistosa. Por ejemplo, uno de los inconvenientes de la vejez puede ser que deba dejar de conducir un coche. Si tiene suerte, ahora otros le llevarán adonde quiera ir. Quizá no sigan haciéndolo a menos que usted aprenda a ser

un buen pasajero. Todo el mundo se queja de la conducción desde el asiento trasero, y casi nadie deja de hacerlo. Puede parecerle que se limita a ser útil cuando indica que el tráfico avanza con más rapidez por otro carril, que el semáforo ha cambiado al verde hace dos segundos o que otra ruta es probablemente más corta, pero la persona que le lleva no se lo agradecerá con frecuencia. Es posible que no le guste la sugerencia de que, como pasajero agradecido, debería cruzarse los labios con esparadrapo, pero una cinta adhesiva imaginaria le ayudará. Cuente el número de veces que hace sugerencias durante el recorrido de una distancia determinada y felicítese por su disminución gradual. Para convertirse en un pasajero más relajado, trate de imaginar que viaja en un autobús, el cual va adonde se le antoja.

Mucho peor para usted que conducir un coche vocalmente es conducirlo en silencio. Conducir desde el asiento trasero es malo para el conductor, mientras que la conducción silenciosa es mala para usted. Ve que otro coche se aproxima desde un cruce y aprieta los pies contra el suelo. La luz verde del semáforo que está delante probablemente cambiará a roja antes de que llegue a él, y usted o bien pisa un acelerador imaginario o simplemente *desea* que el coche avance a mayor velocidad. Percibe el efecto psicológico como

una sensación de estrés o tensión. Ese estrés es auténtico... y peligroso. Es un ejemplo clásico del problema de envejecer: cuando usted conducía, mantenía la vista fija en la carretera por buenas razones, pero lo que antes era esencial se ha vuelto inadecuado, pues ahora tiene razones igualmente buenas para mantener la vista apartada de la carretera.

Y ésa es la manera de resolver los problemas de la conducción tanto vocal como silenciosa. Deje de mirar la carretera que tiene delante, contemple el paisaje a su lado. Si está en el campo, observe el avance de la estación, las clases diferentes de cultivos y bosques, las nubes. En la ciudad, estudie la arquitectura, la forma de vestir de la gente, lo que parecen hacer. Descubrirá muchas cosas nuevas acerca de los viejos lugares familiares. Cuando el paisaje que pasa por su lado se torne aburrido, baje los ojos y piense en otra cosa. Aprender a dejar de mirar la carretera puede que le lleve largo tiempo, pero le sorprenderá lo fácil que llega a ser, cómo disfruta de lo que ve y hasta qué punto usted (¡y su compañero!) se sentirá mejor al final del viaje.

La conducción desde el asiento trasero es sólo un ejemplo de una queja mucho más amplia dirigida en especial a los viejos. A medida que usted se retira gradualmente del papel de persona activa, es probable que sienta cada vez más la

tentación de decir a otros lo que deben hacer y cómo han de hacerlo. Los consejos no deseados no suelen ser útiles, y pocas veces hacen de quien los imparte un compañero más valorado.

Evitar el azoramiento

Las deficiencias de la vista o el oído perjudican a las relaciones sociales. Cuando camina por la calle quizá no reconozca a sus conocidos para saludarles. Dado que no ver es más perdonable que desairar, será mejor que evite mirar el rostro de las personas junto a las que pasa. Sí, por el contrario, saluda a todo el mundo al que es concebible que conozca, corre el riesgo de que le tomen por un político que hace campaña electoral. Cuando encuentre a un amigo, asegúrese de que ha tendido la mano antes de estrechársela. Cuando hable con un grupo de gente bajo una luz deficiente, puede que no pueda ver quién habla, y en un momento de desatención quizá no repare en que alguien le ha dirigido una observación. Si comete esa clase de errores sociales, tiene que seguir las conversaciones con mucha atención.

Si ya no disfruta de algunas de las cosas que hace con otras personas, puede tener que tomar medidas para dejar de hacerlas. Digamos que acepta una invitación para ir con unos amigos a

un restaurante oscuro y ruidoso. Antes le gustaba salir a comer con un grupo, pero ahora le resulta problemático leer el menú, no puede oír ni una palabra de lo que le dice la persona que se sienta frente a usted, y cuando le retiran el plato descubre que ha dejado caer comida sobre el mantel. Si ésta fuese su primera visita a semejante restaurante, no volvería más. Hay una sola solución: huya del control ejercido por la diversión que obtuvo en otro tiempo. Cuando reciba una invitación, piense en las probables consecuencias de aceptarla. Limítese a la clase de cosas que disfruta haciendo *tal como usted es ahora*. Tal vez tenga que mostrarse firme con los amigos bienintencionados, los cuales olvidan que usted no disfruta de lo que ellos disfrutan todavía.

Siga siendo amistoso

Si ve menos amigos, ya sea porque ha disminuido el número de los que tiene, o porque verles le resulta difícil, puede que valga la pena entrar en contacto con los antiguos. Probablemente tiene amigos de los que no sabe nada desde hace años y que estarían encantados si tuvieran noticias de usted. Puede escribirles, como en los viejos tiempos, si escribir no es una carga excesiva, o bien puede telefonearles si la conferencia con la loca-

lidad donde viven no es demasiado cara o puede permitírsela. La conversación por medio de un magnetófono es barata. Los cassettes pueden enviarse como cartas, y si introducir y sacar las cintas del aparato no le resulta demasiado engorroso, puede dejar de escuchar el mensaje grabado de su amigo el tiempo suficiente para hacer sus propios comentarios en otra cinta que puede enviar como respuesta. (Con dos magnetófonos puede llevar a cabo una agradable conversación, escuchando y replicando a su gusto, ¡y sin que le interrumpan nunca!)

Las personas que no eligen su mutua compañía, sino que se encuentran reunidos por las circunstancias, pueden tener dificultades para llevarse bien. La jubilación puede plantear ese problema incluso a los esposos, porque incrementa en gran manera la cantidad de tiempo que pasan juntos. La esposa tiene a menudo la sensación de que alguien que no tiene que estar ahí ha invadido la casa. Pero vivir cómodamente con otra persona es mejor que vivir solo, y vale la pena intentar todo cuanto pueda hacerse para posibilitarlo. Si ahora vive solo, tratar de vivir con otra persona puede requerir cierto valor, pero quizá valga la pena, sobre todo si se especifican con cuidado las normas que se van a seguir. Las pautas sociales han cambiado, y ya no es infrecuente que un hombre y una mujer de edad avanzada vivan jun-

tos sin pasar por la vicaría. La pérdida de los beneficios de la Seguridad Social es sólo una de las razones por las que pueden decidir no casarse. Hoy es totalmente aceptable anunciar a los amigos: «Viudo alrededor de setenta años, interesado por budismo zen, Bartók y política mundial, busca corresponsal animosa con los mismos intereses. Objeto: cohabitación.»

Entendimiento con las personas más jóvenes

Jonathan Swift resolvió que cuando llegara a viejo no acompañaría a los jóvenes a menos que ellos realmente lo desearan. Es un buen consejo y, una vez más, un reconocimiento de nuestro problema básico: hacemos lo que aprendimos a hacer cuando éramos jóvenes. Entonces el mundo también era más joven. Las cosas de las que hablamos ahora ya no son las más recientes. Nuestros chistes no son nuevos, nuestras frases no están de moda. A menos que pasemos mucho tiempo con los jóvenes, no podemos imitarlos con éxito. Mejor será que aceptemos la fecha del certificado de nacimiento y actuemos de acuerdo con nuestra edad. Cometeremos menos errores tanto con los jóvenes como con los viejos.

Swift también resolvió «no ser severo en exceso con los jóvenes sino ser indulgente con sus

locuras y debilidades juveniles». Es curioso que cada generación piense que la siguiente se «echa a perder». Esto, evidentemente, no puede ser cierto. El mundo ha sobrevivido a demasiadas generaciones. Probablemente usted no cambiará demasiado a los jóvenes por criticarles mucho ni, desde luego, será un mejor compañero por ello.

Impondrá necesariamente algunas limitaciones a sus compañeros más jóvenes. Si participa en un juego como el tenis o el golf, o simplemente da un paseo con personas más jóvenes, evidentemente les refrenará. Y ni usted ni sus compañeros disfrutarán plenamente de la actividad. Puede que las limitaciones no sean tan patentes en otros campos pero quizá sea mejor llegar a esta conclusión:

Concédaseme la gracia de morir
cuando se haya extinguido el aceite de mi lámpara, antes
que servir de pabilo
a los flamantes ingenios mozos.[1]

Un amigo al que no hemos visto durante largo tiempo, normalmente parece haber cambiado más que la gente a la que vemos cada día. Nosotros mismos somos una de las personas que vemos a diario y, quizá afortunadamente, a

1. Shakespeare, *A buen fin no hay mal principio.*

menudo no nos damos cuenta de lo mucho que hemos cambiado. Las ligeras desfiguraciones —vello facial, un lunar desagradable— pueden aparecer tan lentamente que apenas las percibimos. Pero otros las ven, sobre todo los jóvenes, y es más probable que constituyamos una compañía aceptable si hacemos cuanto podamos para que sean menos perturbadoras. Son un signo de la edad, pero no de la clase que uno ostentaría orgullosamente. Puede servir de ayuda tener una fotografía en la que nos encontremos poco favorecidos. Comparada con el rostro que vemos a diario en el espejo, una fotografía puede ser como el amigo al que no hemos visto durante largo tiempo.

Entendimiento con los hijos y los niños

Cuando los jóvenes con los que ha de entenderse son sus propios hijos, a menudo es preciso responder a preguntas difíciles. ¿Vive con ellos o cerca de ellos, o ellos viven en casa de usted? La mejora de las condiciones económicas ha contribuido a la desaparición de la gran familia que incluía abuelos y tíos. Si ha resistido usted esta tendencia y sigue viviendo con sus hijos, pueden surgir problemas. Rara vez hablamos a un cónyuge, padre, hijo o hermano con los mismos moda-

les y el tono de voz con que nos dirigimos a nuestros conocidos accidentales. Si vive con sus hijos, procure pensar en ellos como amigos.

Swift debió de ver a personas mayores acariciando a niños, y dijo que cuando llegara a viejo «no se encariñaría con los niños y apenas dejaría que se acercaran a él». Hoy los niños muestran libremente lo que sienten, y pronto sabrá usted si a ellos o a sus padres les gusta lo que usted hace. Ciertamente, en el caso de que los niños disfruten de su compañía, pueden constituir una fuente de placer, y cuidar de ellos puede ser una ocupación para los abuelos, así como una ocupación a tiempo parcial para personas mayores que necesitan dinero o algo que hacer.

Si ha transcurrido mucho tiempo desde que vivió con niños, no espere gustarles si usted simplemente se presenta tal como es. Tienen los sentidos muy aguzados y pueden encontrar a los viejos muy diferentes de la gente a la que ven más a menudo. Necesitarán tiempo para tomarle afecto, y usted tendrá que ayudarles. Algunos de los mejores programas de la televisión pública pueden servir como modelos útiles. Un pequeño repertorio de figuras recortadas, pajaritas de papel y trucos de magia, bien administrados, le valdrá la admiración de los pequeños. Los chistes, poemas y acertijos colorean una conversación juvenil. Los juegos de adivinanzas y los sen-

cillos juegos de cartas también ayudan. Para los más pequeños, los buenos relatos nunca se cuentan suficientes veces. Si es posible, enseñe a los niños poemas o canciones sencillos. Por encima de todo, no gaste su repertorio inútilmente. Cuando los niños disfruten jugando, déjelos en paz. (El mundo cambia. Prepárese a recibir sorpresas cuando vea lo que los niños son capaces de hacer en nuestros días.)

CAPÍTULO 9

Sentirse mejor

Mantener un mejor contacto con el mundo, reducir las molestias causadas por los olvidos y la falta de claridad mental, trabajar y pasar su tiempo de maneras más interesantes, vivir en entornos más agradables y disfrutar más con los amigos... Éstas son las cosas que usted hace. ¿Y las cosas que siente? Aunque se ha dicho que los viejos carecen de sentimientos fuertes, nunca les ha faltado una reputación de resentidos, celosos, temerosos, depresivos y otras cosas poco recomendables para todos. ¿Qué ocurre con los sentimientos de los que disfrutamos? ¿Hay alguna razón por la que hayan de estar fuera del alcance de las personas ancianas?

Si consultara usted a su médico para decirle

que no se siente bien, le sorprendería que él se limitara a decirle: «Pues siéntese mejor», y le enviara a casa. No obstante, así es como muchas personas tratan otras clases de sentimientos. Si les dice a sus amigos que se encuentra deprimido, es probable que le digan: «Anímate». Si se dirige al aeropuerto y por el camino habla de que hace mal tiempo para el vuelo, puede que le respondan: «No se preocupe». Es posible que usted se sienta más animado o menos preocupado porque alguien se toma el trabajo de decirle que se anime o que no se preocupe, pero no son éstas órdenes que usted pueda obedecer, sino sólo deseos. Y no son unos deseos muy útiles a menos que se haga algo para que puedan cumplirse.

En lugar de limitarse a decirle que se sienta mejor, su médico le dirá que haga más ejercicio, que reduzca el consumo de grasas saturadas y que tome una cantidad determinada de las píldoras que le receta. Todas estas son cosas que ha de hacer y no sentir, pero cuando las haya hecho probablemente se sentirá mejor. Lo que importa no es tanto *cómo* siente sino lo *que* siente. Su médico le ha dicho que prepare su cuerpo para que se sienta mejor. Algo parecido es aplicable a otra clase de sentimientos. Cuando le transmitimos el mensaje: «Tenga una vejez feliz», usted puede tener deseos de replicar: «Lo haré si ustedes hacen que sea posible disfrutar de la vejez».

Y, al igual que el médico, hemos de hacer algo más que decirle cómo ha de sentirse. Debemos decirle cómo cambiar lo que siente.

Podría decirse que el médico aborda directamente la sensación cuando le receta un fármaco que le hace sentirse mejor incluso cuando está enfermo. Los norteamericanos toman infinidad de píldoras al año para sentirse mejor con respecto a sus vidas, aunque éstas sigan siendo lastimosas. Por el mismo motivo, y sin la ayuda de un médico, recurren al alcohol, la marihuana, la cocaína y la heroína. Naturalmente, usted es libre de hacer tal cosa, pero cambiar lo que siente más que la manera de sentir es mucho mejor. De la misma manera que la aspirina puede aliviar un dolor de cabeza sin curar la causa desencadenante, así las drogas que le hacen a uno sentirse mejor pueden impedirle atacar la condición que le hace sentirse mal. Usted puede sentirse mejor si mejora lo que siente.

La depresión es un buen ejemplo. Se dice que es el desorden de la salud mental más extendido entre las personas mayores de sesenta y cinco años. Si su depresión se debe a una enfermedad física, hay que tratar esa afección, pero, como hemos visto, también puede sentirse deprimido por el hecho de que ya no puede hacer muchas de las cosas de las que disfrutaba. Tal vez le gustaba conversar con la gente, pero ahora no hay na-

die con quien pueda hablar. Es posible que antes disfrutara del campo, pero ahora se encuentra encerrado en la ciudad. Encontrar a alguien con quien hablar o alguna manera de salir al campo sería mejor que quedarse solo en la ciudad tomando tranquilizantes.

En los capítulos anteriores podríamos haber indicado algunos de los sentimientos asociados a las cosas que hace o no puede hacer, sentimientos que a menudo podrían cambiarse haciendo las cosas de una manera diferente. Si no puede moverse fácilmente por el mundo en que vive (capítulo 3), tal vez se sienta desconcertado o perdido; se sentirá mejor si puede encontrar nuevas maneras de mantenerse en contacto con ese mundo o si es capaz de crear un mundo que sea menos perturbador. Si tiende a olvidarse de las cosas y no piensa con mucha claridad (capítulos 4 y 5), puede encontrarse en situaciones embarazosas o sentirse tonto. Que alguien le diga: «No seas estúpido», no le servirá de ayuda; debe encontrar o crear un mundo en el que pueda actuar de un modo más juicioso. Si no tiene nada que hacer (capítulos 6 y 7), puede sentirse apático y deprimido, pero usted no puede limitarse a decidir ser activo y animoso; debe encontrar cosas interesantes que hacer. Si no tiene facilidad para hacer amistades (capítulo 8), puede sentirse solitario y tener la impresión de que no le

quieren, pero no basta con que decida simplemente ser más amistoso. La solución estriba en convertirse en una persona más agradable o encontrar amigos a los que les guste tal como es. En todos estos ejemplos usted cambia sus sentimientos al cambiar lo que siente. No obstante, sólo puede conseguirlo cambiando las condiciones responsables de lo que siente.

Con frecuencia las personas mayores se sienten también turbadas por sentimientos que no se asocian estrechamente con las condiciones que hemos revisado. He aquí algunos ejemplos:

El enojo

Una clase de enojo proviene del fracaso. Siente enojo porque no puede enhebrar la aguja o porque un grifo sigue goteando por muy fuerte que lo cierre. El enojo es inútil: no le servirá para introducir el hilo por el ojo de la aguja ni para detener el goteo. Sería mejor que se hiciera con un enhebrador o una aguja más grande y pusiera una arandela nueva en el grifo. Estas son sugerencias de palmaria evidencia, pero el principio que representan está lejos de ser obvio. No luche con su enojo: domínelo controlando su origen. Si está furioso con su casero no se esfuerce para que le agrade. Aclare el problema entre usted y él o

márchese de la casa. (Un tranquilizante le ayudará, pero también le impedirá resolver el problema de un modo mejor.) Si observa que está enojado con más frecuencia que antes, quizá el motivo sea que sus problemas son más difíciles de resolver. Es más probable que los solucione si reconoce su origen, no la disposición al enojo de una persona mayor, sino el mundo en el que esa persona vive.

A veces los viejos se muestran envidiosos o resentidos con los jóvenes porque éstos disfrutan de una manera que en otro tiempo estaba prohibida. Es un poco tarde para que los viejos disfruten de los nuevos privilegios de los jóvenes. Tienen que encontrar modos de descubrir y disfrutar de los privilegios de la ancianidad. Cuando lo hagan, incluso pueden descubrir que los jóvenes les envidian algunos de los gajes de la edad.

El amor sexual

La actividad sexual que se describe en las novelas y se representa en las películas de una manera tan explícita, casi siempre implica a personas jóvenes. Una escena de amor apasionado entre dos personas que han dejado muy atrás la edad mediana probablemente se consideraría imposible o ridícula. No excitaría a los lectores o al pú-

blico porque les resultaría difícil creer en la excitación de los participantes. Se supone que los años dorados son dorados en otros aspectos.

Tal vez es muy natural que la actividad sexual de los viejos sea relativamente infrecuente. No hay consecuencias genéticas que seleccionen una inclinación a ser sexualmente activas en las mujeres que ya no pueden tener hijos, y los hombres siempre se han mostrado en exceso como agentes procreadores. No obstante, no podemos aceptar como regla universal la creencia común expresada en las palabras de Hamlet a su madre acerca de la boda de ésta con su tío:

> No me digáis que eso es amor
> porque a vuestra edad aplaca la sangre
> sus ardores, volviéndose sumisa y obediente
> a la prudencia.

El sexo no es siempre algo que los viejos deban supeditar a la prudencia.

Puede ser necesaria cierta ayuda. El teólogo Paul Tillich argumentaba que la pornografía podría justificarse sobre la base de que extendía la sexualidad a la vejez. Después de todo, cuando la vida ya no es muy excitante, leemos libros y contemplamos películas y obras teatrales que son excitantes, y cuando la vida ya no es muy divertida, leemos libros y buscamos distracciones que

son divertidos. ¿Por qué no habríamos de leer libros y ver películas y comedias eróticas cuando el erotismo escasea en nuestra vida? No sólo nos identificamos con las personas acerca de las que leemos o vemos en la pantalla, sino que respondemos a nuestra manera a lo que ellas responden. Estamos excitados porque otros lo están y por aquello que les excita. Nos reímos con ellos y de las cosas que a ellos les hacen reír, y podemos compartir su excitación sexual y excitarnos sexualmente por las cosas que les excitan a ellos. Naturalmente, no todos nos excitamos, divertimos o animamos por las mismas cosas. Si hemos perdido el interés por el sexo, tenemos la ventaja de que nos afecta menos la pasión intensa, y de ahí que tendamos menos a meternos en líos.

Es evidente que los viejos tienen más éxito en el mantenimiento de relaciones afectivas que los jóvenes. Cuando una pareja joven se divorcia, casi nadie presta atención. El divorcio de una pareja entrada en años sale en los periódicos, y se da relieve al número de años que ha durado el matrimonio.

Es una lástima que las relaciones afectuosas entre personas de edades diferentes produzcan inquietud. Es difícil encontrar algo malo en el amor entre personas de diferentes edades, siempre que sea mutuo. Todo el mundo piensa que el amor de los padres por sus hijos y de éstos por sus

padres es loable... en tanto que no se trate de amor sexual. Sin duda las relaciones íntimas entre personas de edades diferentes se deben con frecuencia a otras motivaciones, a menudo económicas, pero no debería permitirse que eso genere sentimientos de culpabilidad por asociación.

El miedo

Los viejos tienen muchas cosas de las que temer. Es comprensible que la enfermedad sea una de ellas. Como alguien ha dicho, cuando existe la posibilidad de que le arresten a uno, cada golpe en la puerta es alarmante. Incluso los síntomas triviales son motivo de temor. Olvidar un nombre familiar puede parecer el principio de la senilidad. (En realidad, sólo del dos al seis por ciento de las personas mayores de sesenta y cinco años padecen demencia senil.) El temor es especialmente peligroso si uno teme descubrir que está realmente enfermo. Sólo puede eliminar el temor sometiéndose a un examen médico y, si es necesario, tomando alguna medida al respecto. Lo mismo podría decirse en gran parte de las preocupaciones económicas. Averiguar si dispone de suficiente dinero para mantener su tren de vida actual o si debe vivir con menos gastos es mejor

que seguir viviendo como lo hace sin preocuparse por el futuro.

Suspicacia

Cuando uno es duro de oído, puede imaginar fácilmente que otros están hablando de él. Cuando ya no puede ver bien, supone en seguida que alguien sonríe por un error que ha cometido. La vida diaria puede ser problemática. La nota que le presenta el camarero parece contener más consumiciones de la cuenta, pero es difícil verlo bien, y examinar el papel más de cerca llamaría la atención. Los empleados pueden beneficiarse abusivamente si usted paga demasiado por error. («¿Le he dado un billete de mil pesetas o de dos mil?») Nadie ha fabricado todavía un fármaco que le haga a uno sentirse menos suspicaz. En cualquier caso, usted sentiría suspicacia por el mismo hecho de tomarlo. Le haría peligrosamente vulnerable a todo el mundo.

Una solución obvia es proceder a cierta clarificación de su vida. Tiene todo el derecho a sentir suspicacia de la persona que habla mucho. No confíe nunca en su memoria. Si reduce el número de ocasiones en que la gente puede abusar de usted, la suspicacia le afectará menos. (Y cuanto

más disfrute de su vida, menos tendrán otros que comentar a sus espaldas.)

Indefensión

La pérdida del dominio de las funciones corporales puede ser humillante, y deberían tomarse todas las precauciones posibles. Otras situaciones embarazosas pueden ser residuos de un adiestramiento previo que ya no se aplica. Hace mucho le dijeron que no perdiera el tiempo; ahora otras personas tienen que esperarle porque se mueve con más lentitud. Una vez le dijeron que no fuera descortés ni esnob. Ahora quizá no ha oído a alguien que le hablaba o no ha estrechado la mano que le tendían. Le dijeron que hiciera lo que le correspondía; ahora no puede hacer tanto como los demás. Pero ya no existen las sanciones de otros tiempos, y no hay motivo para que esas cosas le hagan padecer. Si es necesario, ríase de sus imperfecciones, pero en cualquier caso acéptelas como un grado de desvalimiento que todo el mundo debería tolerar.

No es fácil responder a ciertas preguntas. ¿En qué momento debe aceptar agradecido que le cedan el asiento en el autobús, le ayuden a llevar los paquetes o le ofrezcan el brazo para cruzar la calle? ¿Cómo debe encajar la actitud condescen-

diente de una persona que le da instrucciones o información detallada que serían apropiadas para un niño de diez años? Se enfrenta con un problema parecido cuando los amigos bienintencionados le alientan de un modo empalagoso y parecen maestros de parvulario cuando le dicen: «¡Lo haces muy bien!» (Naturalmente, en vez de añadir: «¡Estás ya muy viejo!», le dicen: «¡La verdad es que no pareces realmente viejo!») Poco es lo que usted puede hacer. Quizá un poco de humildad auténtica sea la respuesta a la humillación.

En todos estos ejemplos, lo que la gente siente es el producto secundario de lo que hace y de las circunstancias bajo las que lo hace. En lugar de intentar sentir de un modo distinto por algún acto de voluntad, será mejor que cambie lo que siente cambiando las circunstancias responsables de ello.

CAPÍTULO 10

«Un final necesario» El temor a la muerte

A veces uno se reconcilia con una vejez desdichada por aquello de que «es mejor que la alternativa». En *Medida por medida,* Shakespeare lo expresó así:

> La más fatigosa y repulsiva vida mundana
> que la edad, los achaques, la penuria y la prisión
> pueden imponer a la naturaleza, es un paraíso
> comparado con el temor que nos inspira la muerte.

Sin embargo, es dudoso que temer a la muerte contribuya a que disfrutemos más de la vida.

Gran parte del problema radica en la incertidumbre. Nuestra propia muerte no es una de las cosas de las que podamos aprender por experiencia. Puede que hayamos visto morir a otros, pero

eso es distinto. También hemos oído o leído lo que otras personas dicen de la muerte, pero su información no es mejor que la nuestra. Las religiones han tratado de resolver el problema de la incertidumbre de muchas maneras. En algunas, como el budismo, la muerte es un momento de gran iluminación. En otras, como el judaísmo, no es más que un fin, tras el cual uno sobrevive, como mucho, sólo en el recuerdo con que le honran. En otras religiones, como las cristianas, es un tiempo de juicio y asignación de castigos o recompensas en otro mundo. El temor varía en consonancia con los presupuestos de las diversas religiones. Se dice que el budismo zen hacía del samurai un gran guerrero porque le liberaba de todo temor a la muerte. Los cristianos que están seguros de su futuro en otro mundo pueden compartir esa libertad, pero quienes no están seguros, ya sea de su futuro o de la verdad de lo que les han dicho, pueden seguir temerosos.

Si su religión o filosofía le ha proporcionado una respuesta, nada de lo que decimos aquí le interesará. No obstante, en tanto que el temor a la muerte puede afectar de una forma grave la alegría de vivir, pueden ser convenientes algunas observaciones.

La biología de la muerte es bastante simple. El cuerpo humano se renueva a sí mismo en su mayor parte y dura un período de tiempo notable-

mente largo, pero, no obstante, participa con una brevedad relativa en la evolución de la especie. Por lo que respecta a la especie, los individuos sólo tienen que vivir los años en los que pueden reproducirse y posiblemente cuidar de sus pequeños, después de lo cual son inútiles... y más que inútiles si ocupan espacio y consumen bienes que necesitan aquellos que todavía se están reproduciendo.

Apareció un papel diferente cuando la especie humana evolucionó hasta el punto en que se compartía la propiedad y se pasaba información de un individuo a otro. Aquellos que ya no eran reproductores podían entonces apoyar, aconsejar, enseñar y ayudar de otras maneras a los que aún se reproducían. El papel del individuo empezó a ser mucho más importante en la evolución de una cultura que el de la especie. No obstante, las ventajas de la cultura no se han experimentado lo suficiente para producir la clase de cambio genético que alargaría la vida.

Los cuerpos se desgastan, y hasta la vejez más feliz debe tener un fin. Antes de que eso ocurra, pueden tomarse algunas medidas prácticas. Un testamento bien ejecutado le dará la satisfacción de saber que sus posesiones pasarán a manos de las personas adecuadas. Puede alargar la vida de por lo menos una pequeña parte de usted haciendo donación de sus órganos que estén

todavía en buen estado, para que se los trasplanten a otro.

Una vez tomadas esas medidas, probablemente lo mejor es no pensar en la muerte. Como dijo, aproximadamente, Franklin Delano Roosevelt, lo único que hemos de temer con respecto a la muerte es que el temor a la muerte nos haga imposible el disfrute de la vida. Si después de la muerte va usted a ser recompensado o castigado, según lo que haya hecho en esta vida, y si no está bien seguro de lo que será, quizá hará bien en «recordar que morirá» (*memento mori*) aunque en ese caso probablemente disfrutará menos de esta vida. Si, por otro lado, acepta lo que dice el Eclesiastés, que «no hay nada mejor bajo el sol que comer, beber y estar alegre», preferirá posponer la respuesta a la pregunta sobre la muerte, y hallar esa respuesta sólo cuando sea necesario.

> ...la muerte, un fin necesario,
> llegará cuando llegue.[1]

Existen estrategias que pueden ayudar. Lo que despierta temor no es la muerte en sí, sino el acto de hablar y pensar en ella, y eso puede evitarse. Cuando le aburre una conversación, cambia de tema. Cuando está harto de la tonada que tararea, elige otra. Efectuar el cambio es más

1. Shakespeare, *Julio César.*

fácil si el nuevo tema es más interesante que el anterior o la nueva tonada más agradable. De la misma manera, puede desviar su atención de la muerte. Por desgracia, la misma independencia de que ahora disfrutan los viejos ha tenido el efecto de reunirlos con otros viejos. Cuando los abuelos vivían con sus hijos y nietos o cerca de ellos, veían siempre a individuos más jóvenes que vivían en consonancia con su juventud. Ahora, en Florida o California o en las residencias para ancianos es mucho más probable ver sólo a otros viejos, y la salud y la muerte son los temas favoritos de conversación. Todo lo que pueda hacer por pasar parte de su tiempo con personas más jóvenes, unido a una fuerte resolución de evitar hablar de la muerte con los viejos, valdrá la pena.

Cuando no tenemos otra cosa que hacer, reflexionamos más en la muerte. Lo hacemos mucho menos cuando vemos un interesante programa de televisión o hacemos algo en lo que estamos profundamente interesados. Todo cuanto hacemos para que la vejez sea más feliz reduce el tiempo que dedicamos a temer a la muerte. Cuanta más razón tenemos para prestar atención a la vida, tanta menos tenemos para ocuparnos de la muerte. (Observe, por favor, en que predicamos con el ejemplo al hacer este capítulo muy corto.)

Si le resulta realmente imposible disfrutar de la vida, constituye usted un caso que rebasa el alcance de este libro. Se enfrenta a un problema que las culturas occidentales nunca han resuelto. Pocos queremos ser una carga para los demás o seguir viviendo lastimosamente, pero si ya no podemos cuidar de nosotros mismos o gozar de buena salud, poco es lo que podemos hacer. Podemos esperar con Whitman «la deliciosa y cercana proximidad de la muerte», pero sólo esa espera es legal. Muchas personas han deseado vivamente morir —por ellos mismos o por el bien de los demás—, pero la sociedad no ha facilitado la muerte. Incluso puede oponerse al uso de drogas, como la heroína, que no sólo eliminan el dolor de los enfermos deshauciados, sino que les hacen sentirse mejor de la única manera posible que les queda. La sociedad se opone al suicidio, a menudo por razones religiosas, aun cuando muchos ancianos respetados han elegido esa forma de quitarse de en medio. Ayudar a la gente a suicidarse, e incluso describir las maneras en que puede hacerse sin dolor, suele ser ilegal. (En Inglaterra, una sociedad interesada en la eutanasia publicó una *Guía de autoliberación*, pero sólo para miembros a los que no les quedaban más de tres meses de vida y mayores de veinti-

cinco años. Un libro similar causó furor en Francia.) Acabamos con un perro viejo de una manera a la que llaman humana... irónicamente, puesto que se niega a los seres humanos. Muchos ancianos, con sufrimientos físicos o que constituyen una carga para otros, se alegrarían de que les dieran muerte como se hace con los perros. Prácticamente todo lo que puede hacerse, y eso con efectos dudosos, es dar instrucciones a quienes cuidan de uno para que no tomen ninguna medida especial que le mantenga a uno con vida de un modo artificial.

CAPÍTULO 11

Hacer el papel de viejo

El mundo es un escenario, y no es usted el primero que representa el papel de viejo. El público ha visto la interpretación miles de veces y conoce su papel mejor que usted. El papel que esperan que represente no es halagador. Los viejos que han pasado por las tablas antes que usted han sido excéntricos, tacaños, jactanciosos, pelmas, exigentes y arrogantes. Se han quejado de sus dolencias y muchas otras cosas. Quizá le sorprenda lo fácil que es representar el papel de ese modo. El público espera semejante interpretación y, como un niño que escucha un cuento antes de dormir, no tolerará muchos cambios. De la misma manera que el público se reirá de todo lo que dice un gran comediante, así interpretará su gesto más li-

gero como el hábil retrato de un personaje familiar y normalmente desagradable.

Sería erróneo llegar a la conclusión de que el papel que a usted le toca debe representarle tal como es. Los jóvenes muestran los mismos rasgos que los viejos cuando se ven expuestos a idénticas circunstancias, y si ciertos rasgos parecen caracterizar especialmente a los viejos, eso se debe a que, para los viejos, las circunstancias que los hacen aparecer son más frecuentes y apremiantes. Esta distinción es importante por razones prácticas. Si los rasgos de tacañería, jactancia, etcétera, son innatos y simplemente maduran a medida que la gente envejece, poco puede hacerse respecto a ellos. Si su presencia frecuente puede achacarse a rasgos especiales del mundo de los viejos, el problema es más fácil de resolver. Si usted no exhibe su carácter, sino que se limita a ser un buen actor, puede representar un papel diferente de un modo igualmente convincente bajo circunstancias distintas.

Algunos ejemplos

A menudo los viejos son, en efecto, tacaños. En general, probablemente dan menos propinas que las personas más jóvenes, se quejan más acerca de los precios y hacen regalos más baratos. Pero

también es probable que no ganen tanto como han de gastar, y lo que han ahorrado o reciben de la Seguridad Social se reduce cada año con la inflación. No les resulta fácil seguir pagando más y más por la misma comida en el supermercado, o un alquiler más elevado por el mismo piso. Otra razón de la tacañería es aplicable también a la gente acomodada. La equidad de un precio es una de las cosas que los viejos aprendieron cuando eran jóvenes. Una acción a la que ahora se considera tacaña puede que no lo fuera cuando empezó a hacerse habitual. Del mismo modo que los viejos siguen utilizando expresiones pasadas de moda y visten de una manera algo desfasada, así continúan dando cinco duros de propina al encargado del guardarropa cuando otros le dan cien pesetas. Si usted quisiera representar el papel de viejo con ropaje moderno, habría de aprender un nuevo texto y una nueva especialidad teatral.

Con frecuencia los viejos son unos pelmas. En primer lugar, hablan demasiado de los viejos tiempos. Cuando el anciano y la gente a la que hablaba eran jóvenes, aquéllos eran los nuevos tiempos, y hablar acerca de ellos suponía hablar de acontecimientos actuales. Ahora, aquello de lo que hablan los viejos les parece a sus jóvenes oyentes historia antigua. A menos que sea usted un narrador excepcional, sus jóvenes amigos no encontrarán la historia tan interesante como le

parece a usted. Tal vez debería establecer una fecha límite para sus relatos. A menos que se lo soliciten, no hable de experiencias personales que hayan tenido lugar hace más de una década.

Los viejos también resultan tediosos porque comparten pocos intereses con la gente a la que ven con mayor frecuencia. Cuando eran jóvenes, eligieron a la mayoría de sus amigos debido a experiencias e intereses comunes. En el trabajo hablaban con sus compañeros sobre problemas comunes. Pertenecían a organizaciones relacionadas con sus intereses especiales. Pero pierden la mayor parte de tales oportunidades de compartir intereses cuando se jubilan y viven con sus hijos o en residencias para ancianos, o en un clima más cálido donde quienes eligen a sus vecinos son los agentes de la propiedad inmobiliaria. Una solución consiste en buscar personas con las que sea posible hablar de temas mutuamente interesantes.

Otro motivo por el que los viejos sean con frecuencia aburridos es que tienden a repetirse. (Swift resolvió «no contar la misma historia una y otra vez a las mismas personas».) Los jóvenes también repiten una buena historia cuando encuentran un público nuevo, pero los viejos han contado sus buenas historias muchas más veces, y de aquí que sea tanto más probable que las cuenten de nuevo al mismo público. Cuando algo

le recuerde una de sus anécdotas favoritas, juegue sobre seguro y pregunte si la ha contado antes, aclarando que desea saberlo realmente.

Esas personas que, mostrando el debido respeto a su edad, le dan una falsa sensación de éxito, son las que pueden convertirle más fácilmente en un pelmazo. Sus gestos de asentimiento y sus sonrisas le alientan a continuar. Si usted estuviera en un escenario de verdad se levantarían de su asiento y saldrían de la sala, pero en lugar de ello escuchan cortésmente todo lo que les dice. No tendrá un público tan extenso en la próxima representación. El invitado a la boda sin duda se habría sentido dichoso de conocer de nuevo al viejo marinero, pero no todos tenemos los dones de Coleridge.[1] La cortesía y el respeto hacia los viejos también contribuyen a la creación de otro rasgo tedioso: la prolijidad. Los jóvenes le dejarán explayarse indefinidamente. *Sea indulgente con la indulgencia que tienen con usted por ser una persona de edad avanzada.*

Los viejos son latosos cuando hablan de sus enfermedades, y también lo son, con mucha frecuencia, las personas jóvenes. Las operaciones y los últimos avances médicos son fascinantes, pero normalmente sólo para aquellos que se han

1. Alude a la obra maestra del poeta inglés Samuel Taylor Coleridge (1772-1834), *The Rime of the Ancient Mariner.*

beneficiado de ellos. Cuanto más tiempo se vive, más experiencias de este tipo se poseen, y este hecho facilita que el tema de la enfermedad surja tan a menudo. La gente habla del tiempo no porque suela ser importante, sino porque se puede recurrir a él cuando hay que llenar una pausa embarazosa. Las enfermedades de los viejos están siempre disponibles, a menudo dolorosamente, en esa clase de situación, y el saludo: «¿cómo está usted?» llama la atención sobre ellas.

La mejor manera de evitar hablar de las enfermedades es, naturalmente, no estar enfermo, pero quizá eso sea pedir demasiado. Lo que se necesita es una buena razón para no hablar de eso. Tal vez valga la pena emular, a una escala menor, el heroísmo mostrado por quienes no se quejan en medio de un dolor extremo. ¿Puede ser usted el famoso viejo que jamás habla de achaques y dolores? Si es así, quizá descubra que no sólo le tienen más respeto sino que le aceptan más a menudo como un buen compañero.

Suele decirse que los viejos son jactanciosos. No toman nunca la resolución de

> ...no hablar nunca como un viejo chocho ni un tonto,
> ni jactarme bajo el privilegio de la edad
> de lo que hice de joven, o lo que haría
> si no fuera viejo.[2]

2. Shakespeare, *Mucho ruido por nada.*

Las evidentes imperfecciones de la vejez son una buena excusa de los fallos actuales, y a los viejos les resulta fácil jactarse de hazañas pasadas porque no les pueden pedir una demostración. Una vejez con más éxito sería la solución... a menos, claro está, que empiece usted a jactarse de lo bien que se desenvuelve en la vejez.

Los viejos se inclinan a moralizar. La Rochefoucauld señaló una razón: «La vejez se consuela dando buenos consejos por ser incapaz de dar malos ejemplos». Pero hay también un motivo mejor. El error que cometen los viejos es, una vez más, seguir haciendo las cosas de un modo desfasado. Cuando eran jóvenes criticaban con vigor a los coetáneos que violaban las normas establecidas. Ahora, al menos con los jóvenes, las críticas basadas en esas mismas normas tienen poco o ningún efecto, excepto hacer del crítico un compañero menos grato. Es mejor conceder a los jóvenes sus propias normas aun cuando usted siga rigiéndose por las suyas.

Resumen

Cometer errores en las citas es una de las prerrogativas de la vejez, y la usaremos para resumir: no es demasiado tarde para convertir la vejez en una tierra...

Donde la gente se haga vieja pero no pía y sombría,
Donde la gente se haga vieja pero no artera y resabida,
Donde la gente se haga vieja pero no agria de lengua.[3]

Le parecerá que estos comentarios son innecesarios si usted ha aceptado la vejez como una época en la que puede ser desagradable. Más de un viejo ha exclamado: «¡Gracias a Dios, ya no tengo que seguir siendo amable con la gente!» Pero ésta es una actitud peligrosa. Los jóvenes la adoptaron con respecto a sus mayores en los años sesenta, y los vagabundos y personas sin rumbo la han tomado con respecto a todo el mundo durante miles de años. Es dudoso que produzca algún beneficio. La cultura de los sesenta no duró, y no son muchas las personas que encuentran atractivos los bajos fondos. Algunos viejos logran convertirse con éxito en «personajes» desagradables, pero sólo si se especializan en una clase determinada de carácter desagradable: son extravagantes pero no tacaños, o tacaños pero cuya compañía resulta divertida por otras razones. La vejez tiene sus liberaciones, pero la liberación de la crítica no es ciertamente una de ellas.

Explicar así algunas de las características desagradables de los viejos no es disculparlos. A

3. William Butler Yeats, *La tierra del deseo del corazón* (cita aproximada).

lo largo de este libro hemos dicho, como Shakespeare dijo, aproximadamente: «El defecto, querido Bruto, no está en nuestras estrellas, *ni en nosotros mismos*, que somos subordinados. Está en el mundo en que vivimos». Pero no podemos concluir por ello que se nos debería eximir de críticas por nuestros defectos. Eso sería tanto como decir que a un delincuente juvenil no habría que castigarle si su delincuencia hubiera tenido su origen en un mal ambiente inicial. La crítica y otras clases de castigo son modos tradicionales de cambiar a la gente, y han de permanecer en uso hasta que se encuentren mejores maneras —lo cual significa: hasta que el entorno de los jóvenes llegue a hacerse menos destructivo y el mundo de los viejos mejore en gran manera—. Hemos contemplado ese mundo no para defender a los viejos contra la crítica, sino para ver cómo puede cambiarse para hacer la crítica innecesaria.

CAPÍTULO 12

Una gran representación: «La grandeza y exquisitez de la vejez»

Alguien, esta vez no Shakespeare, dijo que la vida es una comedia con el último acto mal escrito.[1] Tal vez por eso resulte tan difícil hacer una auténtica gran representación. Cuando se interpreta hábilmente el papel de viejo, sus rasgos principales son la tranquilidad, la sabiduría, la libertad, la dignidad y el sentido del humor. A casi todo el mundo le gustaría representarlo así, pero pocos tienen el valor de intentarlo. La mayoría tienen la sensación de que les ha tocado en suerte un mal papel. No obstante, ¿son éstos

1. Fue Cicerón.

los rasgos del carácter de unos pocos ancianos excepcionales o los rasgos de la gente ordinaria bajo circunstancias excepcionales? En este último caso, ¿no es posible alterar las circunstancias de tal manera que todos aquellos que hagan el papel de viejo den una mejor representación?

Tranquilidad

La *serenidad*, un sinónimo aproximado de *tranquilidad*, suele referirse a cosas —la «gema del más puro y sereno brillo» de Gray—, pero ambas palabras se han utilizado desde hace mucho tiempo para describir un sentimiento o estado mental. Sin embargo, la condición esencial a la que se refieren se encuentra fuera de la persona. El mundo ha de ser tranquilo antes de que la mayoría de los ancianos puedan disfrutar de tranquilidad. Un mundo tranquilo no será aquel en el que no necesiten hacer nada. Harán menos cosas, pero seguirán disfrutándolas. La vejez, como dijo Emerson, es un tiempo para plegar las velas, pero no para dejarse ir totalmente a la deriva.

A veces, la tranquilidad se considera como un estado en el que los viejos llevan vidas quietas y ensimismadas, por ejemplo viviendo de sus recuerdos. Desde luego, tienen más recuerdos para

revivir que los jóvenes y más tiempo para revivirlos, pero que gocen o no de ellos depende de lo que hagan. Una vejez dedicada al remordimiento o la pesadumbre no puede ser muy agradable. Como sabía Leigh Hunt, puede que valga la pena recordar los episodios felices:

> Di, estoy cansado, estoy triste,
> la salud y la riqueza me han abandonado,
> estoy envejeciendo, pero añade
> Jenny me besó.

Aun cuando recordar esa clase de cosas no mantendrá ocupados durante mucho tiempo a la mayoría de los viejos.

Naturalmente, se enorgullecerán de las empresas que concluyeron con éxito y de las buenas amistades que hicieron. Estos son logros verdaderos, cosas que han hecho, pero, lamentablemente, no son cosas que puedan hacer ahora. Instar a los viejos a que gocen recordando la buena vida que han llevado es como tratar de ayudar a un joven deprimido diciéndole: «Mira todas las cosas que tienes, una esposa que te quiere, hijos felices, un hogar agradable, ninguna preocupación económica.» El problema estriba en que todo eso ya lo ha conseguido. Lo que necesita es algo que hacer ahora. Tratar de ser feliz «recordando tranquilamente» sus días más felices es bastante parecido a «sostener fuego en

la mano / pensando en el helado Cáucaso». Pero, ¡ay!, «la aprehensión del bien / sólo aumenta la percepción del mal».[2]

Permanecer en tranquila inactividad puede resolver algunos problemas, pero no hacer absolutamente nada es como quedarse dormido cuando uno corre el peligro de morir congelado; sólo sobrevivirá si encuentra alguna manera de permanecer activo. Tal vez sólo en la vejez extrema los ancianos deberían especializarse en tranquilidad.

Sabiduría

No todo el mundo se acuesta pronto y se levanta temprano, pero casi todo el mundo quiere estar sano, tener riqueza y ser sabio. Hemos dejado la salud y la riqueza a los demás. ¿Qué podemos decir de la sabiduría? Desde luego, es una de las cualidades que se admiran con más frecuencia en los viejos, y en parte precisamente porque son viejos. Llevan largo tiempo en el mundo, no «nacieron ayer». Han madurado, como un vino que se hace añejo en el tonel. «Están de vuelta.» El organismo de gobierno romano era el *senatus*, que viene de *senex*, «viejo», y muchas religiones

2. Shakespeare, *Ricardo II.*

hablan de quienes ostentan posiciones importantes como «ancianos». La palabra inglesa *alderman* (concejal, regidor) es una variación de *elderman* (mayor, anciano).

Por desgracia, el progreso tecnológico ha despojado a todo el mundo, viejos y jóvenes por igual, de la oportunidad de servir como un depósito de sabiduría. En el *Fedro* de Platón, el rey egipcio Thamus se queja de la invención del alfabeto, porque, según él, en lo sucesivo la gente parecerá saber cosas de las que sólo tendrán el conocimiento proporcionado por la lectura. La especie humana no habría ido muy lejos si se hubiera limitado al conocimiento personal, pero, por así decirlo, ha extraído casi completamente el conocimiento de las cabezas para volcarlo en los libros... y ahora, desde luego, en los ordenadores electrónicos. Antes de la invención de la escritura, y luego de la imprenta, el conocimiento se transmitía oralmente y, sobre todo, de viejos a jóvenes, pero eso ha cambiado. Los jóvenes ya no recurren a los artesanos viejos para aprender sus oficios, sino que acuden a escuelas técnicas o de capacitación agrícola; ya no escuchan a los trovadores para conocer la historia de su raza o su nación, sino que leen historia. Las palabras sagradas de la religión, que en otro tiempo cantaban hombres santos, se encuentran ahora en «escrituras», rollos de pergamino y biblias,

anteriores o posteriores a Gutenberg. La gente es necesaria sólo cuando posee la clase de conocimiento que todavía no puede transmitirse a través de los libros. Cuando estamos enfermos vamos al médico en vez de consultar un libro, estudiamos violín con un violinista, vamos al estudio de un pintor para aprender pintura y buscamos un entrenador para aprender un deporte. También algunos viejos son especialistas en campos que aún no están totalmente cubiertos por los libros.

Probablemente sus nietos no le pedirán consejo para elegir una profesión, sino que hablarán con tutores educativos o de orientación profesional. Puede que ni siquiera le pregunten cómo era la vida en la juventud de usted. Aquellos viejos y curiosos teléfonos, los coches antiguos que se ponían en marcha con una manivela, las ropas extrañas que llevaba la gente, sus absurdas maneras de bailar... Todo eso puede verlo en los seriales de televisión. Quizá pueda usted contar algo de ese saber popular que poseían las familias o de la historia de su comunidad, que no figure en los libros, pero el número de sus oyentes será probablemente muy reducido.

La sabiduría que más se valora en los viejos concierne a la misma vejez. Si usted realmente disfruta de su vida a pesar de sus imperfecciones, puede verse convertido en una autoridad. La

gente acudirá a usted para aprender su secreto, y no revelarlo constituiría una grosería.

Libertad

Se ha afirmado que la vejez es una liberación. Se dice que los viejos están libres de las fuertes pasiones que les causaban tantos inconvenientes cuando eran jóvenes, así como de las exigentes responsabilidades y ambiciones de otro tiempo. Pero un exceso de esa clase de libertad puede ser peligroso. Cicerón advertía que no se debe renunciar a demasiadas prerrogativas: «La vejez es honrosa sólo a condición de que se defienda a sí misma, mantenga sus derechos, no esté subordinada a nadie y, hasta su último aliento, gobierne en su propio dominio». El rey Lear descubrió el error esencial. Traspase el reino a sus hijos y puede encontrarse a la intemperie. Algo por el estilo suele ser el destino de los ricos que se liberan de responsabilidades donando sus fortunas a sus hijos o a fundaciones, o de los hombres de negocios que traspasan el control de sus empresas a personas más jóvenes, de figuras políticas que se retiran en favor de nuevos candidatos, y de científicos, artistas, compositores y escritores que dejan a otros trabajo todavía por hacer en sus campos respectivos. Es posible que

no los traten tan mezquinamente como al rey Lear, pero puede que les sorprenda la velocidad con que se les olvida.

Sin embargo, es cierto que la vejez puede disfrutarse como una época en la que uno se halla relativamente libre de muchas responsabilidades, emociones fuertes y de una ambición avasalladora.

Dignidad

El general que conserva su porte adecuado cuando viaja en jeep por un terreno muy accidentado y la reina que no da señales de notar el champaña que un sirviente descuidado le ha vertido en el cuello, son admirados porque mantienen su dignidad. Ciertas consecuencias fundamentales han tenido prioridad sobre las distracciones temporales. En cierto sentido, los viejos siempre viajan en jeeps traqueteantes y hay cosas que se derraman sobre ellos. Algunos consiguen mantener su dignidad.

A menudo, tener aspecto de viejo se percibe como una de las indignidades de la edad. Si usted fue atractivo en otro tiempo, recordará la época en que la gente (en especial las personas del sexo opuesto) empezaron a pasar por su lado en la calle sin mirarle dos veces. Por ello no es

sorprendente que con frecuencia los viejos traten de parecer más jóvenes de lo que son. Pero tratar de parecer más joven hace simplemente más difícil enfrentarse a la verdad cuando uno no puede disimular en modo alguno su edad. En general, no hay inconveniente en parecer más joven, pero *actuar* como si uno fuera joven es peligroso. Tratar de subir a un autobús con el paso ligero de alguien diez años más joven puede significar más que una pérdida de dignidad. Alguien ha dicho que, en la vejez, algunos de los placeres de la juventud sólo pueden experimentarse sufriendo.

Si su aspecto actual es el de una persona vieja sin paliativos, lo mejor que puede hacer es parecer un viejo atractivo. Si usa peluquín o tupé, elija uno similar al cabello de una persona de su edad. Después de todo, el cabello blanco o gris es distinguido y armoniza con cualquier color de vestido o corbata. La dentadura es importante, y la ortodoncia no es sólo para adolescentes. Una buena figura depende cada vez más de la postura que se adopte, y generalmente uno puede esforzarse por corregir las malas posturas. La artritis puede obligarle a encorvarse, pero a menudo el encorvamiento se debe a la debilidad de los músculos. Los hombros pueden enderezarse hasta cierto punto, y lo que comienza como un frecuente enderezamiento a propósito, puede finalmente convertirse en algo automático.

Nos sentimos halagados cuando nos dicen que parecemos jóvenes, y tanto más cuanto más viejos somos. No siempre ha sido así. Cuando teníamos catorce años, probablemente nos encantaba que nos tomaran por muchachos de dieciséis, y a los dieciséis por dieciocho, pero en algún momento, al principio de la veintena, esa dirección cambió. A los veinticinco años no nos habría halagado que nos echaran treinta, o que nos considerasen setentones a los sesenta. Si es realmente feliz con la edad que tiene, estará de acuerdo en que sentirse complacido cuando le juzgan más joven es desleal. «¡No parece que tenga la edad que tiene!» es algo que se dice como un cumplido, pero la respuesta apropiada es: «Este es el aspecto que tiene una persona a mi edad.» Esforzarse por parecer más joven no suele dar resultado. Existe una buena razón para aparentar, actuar y expresarse como corresponde a su edad. Cuando lo haga así mantendrá su dignidad.

Sentido del humor

Las víctimas de las novedades que venden las casas de artículos para broma, se ven abocadas a consecuencias inesperadas. El encendedor se descompone cuando lo accionan, la vela que apagan vuelve a encenderse y sigue encendién-

dose por mucho que soplen. Esta clase de broma no es muy divertida, pero es el tipo de broma que el mundo hace a los viejos. En un restaurante poco iluminado usted sigue hablando, sin darse cuenta de que su amigo se ha levantado de la mesa para ir al servicio. Participa en una conversación y se da cuenta de que no ha entendido en absoluto de qué iba. Otros pueden encontrar sus errores divertidos. ¿Puede usted divertirse también con ellos?

Todos hemos conocido personas que parecían carecer por completo de sentido del humor (naturalmente, si nosotros también carecemos de él no nos habremos percatado de su ausencia), y gente para la que la vida es una broma perpetua. ¿Es el sentido del humor un rasgo genético o un producto de experiencias en los primeros tiempos de la vida? Una cuestión más importante es saber si puede hacerse algo para adquirir el sentido del humor en el otoño de la vida. Regresamos a casa al final del día, cuando todo ha salido mal, y le contamos a nuestro marido, o nuestra esposa, lo ocurrido o bien con una ristra de quejas o con una retahíla de absurdos a cual más increíble. Hay una considerable diferencia en el resultado. Mientras nos quejamos, las cosas siguen yendo mal, pero el humor del absurdo hace que el mal día tenga un final agradable.

A menudo se ha señalado que las cosas que

llamamos divertidas son sólo versiones más suaves de aquellas a las que llamamos desagradables o penosas. La caída de un joven amigo puede ser graciosa, pero sólo si no se rompe la cadera. La extraña gramática de quien habla el inglés como segundo idioma es divertida, pero el habla incomprensible es irritante. Una observación chistosa es divertida hasta que se toma en serio, pues entonces se convierte en un insulto. El punto en el que algo pasa de divertido a irritante depende de la ocasión. Si ha estado usted riendo, es más fácil seguir haciéndolo. Ese es el motivo de que se haga reír al público de espectáculos televisivos supuestamente divertidos antes de que actúen los humoristas. Preparar a la gente para que encuentre divertida la vejez es, sin duda, difícil, pero pueden añadirse a su vida cosas divertidas. La lectura de relatos de humor, ver programas de televisión humorísticos, pasar más tiempo con los amigos más divertidos que tiene uno... Todo esto es preferible a leer esquelas o historias acerca de las tribulaciones de la vejez.

Las verdaderas fragilidades de la vejez deben tomarse seriamente, pero siempre que sea posible hay que cultivar el alivio que se obtiene al ver su lado divertido. Quizá debería empezar practicando con episodios que no sean demasiado irritantes. Si tiene éxito con eso, con un poco de suerte llegará a reírse de cosas que le parecen más penosas.

Una buena vejez

Al margen de lo bien que haya vuelto a escribirse el último acto, no todo el mundo desempeñará el papel de viejo con desenvoltura. Puede que haya de contentarse con una representación adecuada. En un guión que permita una buena actuación, disfrutará de una razonable liberación de molestias, la oportunidad de hacer muchas de las cosas que le gusta y menos motivos para hacer cosas que no le gustan. El sentido del humor se ocupará de algunas de las molestias restantes. Todo esto sería mucho más fácil de conseguir si se hubiera preparado para ello de joven, y es más probable que se hubiera preparado si hubiese considerado la vejez no como algo que debe temer, sino como un problema que debe resolver.

¿Aplausos para una gran representación?

En el capítulo 11 hemos visto algunas de las condiciones que hacen tan fácil de representar el tópico papel de viejo, el del anciano extravagante, tacaño y moralizante. Lo hemos hecho así no para absolver a los viejos de culpa por tales rasgos de carácter, sino para ver si es posible cambiar las condiciones de modo que se pueda hacer una mejor representación. Suponga ahora

que es usted uno de esos viejos que, debido a que han escrito un guión mejor, lleva una vida caracterizada por la tranquilidad, la sabiduría, la libertad, la dignidad y el sentido del humor. Si atribuimos su representación al guión, ¿no le estamos despojando de su mérito personal? ¿Puede tener ese mérito de ambas maneras? Si el defecto, querido Bruto, no está en ti sino en el mundo en que vives, ¿dónde está el mérito?

No tiene que preocuparse. El público siempre silba al malo y aplaude al héroe. Le admirarán por su representación al margen de lo favorables que sean las circunstancias bajo las que la dé. La admiración es una de las maneras con las que la sociedad alienta las grandes representaciones, y seguirá aplaudiendo aunque el papel sea tan bueno que siempre se represente de un modo excelente.

Y si usted mismo ha construido el mundo que le permite llevar una vida tranquila, digna y dichosa, será doblemente admirado, no sólo por llevar a cabo una gran representación, sino por escribir un último acto que permite representarse tan bien.

Apéndice

Una nota sobre el lenguaje con que se ha escrito este libro

La palabra *comportamiento* se usó por primera vez hace cinco siglos, y desde entonces ha adquirido y perdido muchos significados especiales. En el libro *El comportamiento de los organismos* (1938) ofrecí esta definición: «Comportamiento es lo que un organismo hace.» Esto sería útil si los diccionarios no contuvieran tantos significados del verbo hacer. Pero, desde el principio, *hacer* ha significado «obtener alguna clase de efecto», y éste es el significado central de la palabra *comportamiento* en el uso científico moderno. Ya sea innato o adquirido, el comportamiento se selecciona por sus consecuencias o resultados. En la selección natural, los resultados son la contribución que efectúa el comportamien-

to a la supervivencia de la especie. En el condicionamiento operante, la consecuencia eficaz se denomina reforzador. Robustece el comportamiento en el sentido de que hace más probable que ocurra de nuevo en un medio similar. Los condicionamientos operantes se estudian en el laboratorio disponiendo complejas y sutiles relaciones entre medio, comportamiento y consecuencia.

Para informar de los resultados de tal análisis y efectuar una aplicación técnica de sus principios a la vida cotidiana, se requiere un vocabulario técnico apropiado. Para mostrar cómo algunos de esos principios pueden utilizarse para resolver un problema práctico, como el disfrute de la vejez, el lenguaje corriente será suficiente. No hemos pedido a nuestros lectores que se hagan especialistas en el Análisis Experimental del Comportamiento. Sin embargo, para aquellos que sientan curiosidad, he aquí algunos ejemplos de los términos utilizados en este libro y los términos aproximadamente equivalentes que aparecerían en un análisis más riguroso:

hacer cosas: *comportarse*

hacer lo que uno quiere hacer: *comportarse de maneras que han sido reforzadas positivamente*

hacer lo que uno tiene que hacer o debe hacer: *comportarse de maneras que han sido negativamente reforzadas*

hacer lo que a uno le gusta: *comportarse de maneras que tienen consecuencias momentáneas positivamente reforzantes que no se encuentran necesariamente relacionadas con las consecuencias finales.*

pensar en algo: *comportarse (quizá de forma encubierta) con respecto a algo*

necesitar: *estar privado de*

disfrutar: *ser forzado por*

saber cómo hacer algo: *poseer una clase particular de comportamiento efectivo*

saber acerca de algo: *poseer un comportamiento efectivo bajo el control de un estímulo discriminativo particular*

Estas son sólo equivalencias aproximadas. En frases típicas los términos de la izquierda no siempre sustituirán perfectamente a los de la derecha o viceversa. Lo mismo podría decirse, sin embargo, de una lista similar de equivalencias en física, química o biología.

Pueden encontrarse más equivalencias en las obras de B. F. Skinner: *Ciençia y conducta humana* (Barcelona: Martínez Roca, 1970) y *Sobre el conductismo* (Barcelona: Martínez Roca, 1975):

B. F. S.

Índice temático

Aburrimiento, 28, 41, 84, 95, 153.
Aceptación de la vejez, 26.
Aconsejar a los demás, 121-123, 156, 164, 171.
Agenda, 67-69, 75.
Alegría de vivir, 29, 34, 144.
Amistad, 124-126, 131, 134.
Asociación de jubilados, 100.
Audífono, 27, 43, 46, 48.

Bastón, 27, 53.

Claridad de pensamiento, 28, 70-85, 131.
Comodidad, 105-107.
Comportamiento, 173.
Consecuencias, 36-39, 64, 84, 90, 92, 173, 174.

Convivencia con ancianos, 24.
Creatividad, 81-83, 84.
Cumplimiento de prescripciones médicas, 63-65.

Depresión, 28, 29, 92, 131, 132, 133, 134, 161.
Descanso, 95, 100.
Desempleo, 97.
Dieta, 112, 132.
Dignidad, 159, 166-168, 172.
Diseño ambiental, 43, 45, 102-103, 105-110.
Disfrutar de la vida, 24, 25, 27, 28-29, 101-118, 141, 143, 146, 148, 164.
Disfrutar la vejez, 39, 41, 87, 174.
Distracción, 77.
Donación de órganos, 145-146.
Drogas, 133, 148.

Egoísmo, 29.
Ejercicio físico, 112, 132.
Encorvamiento, 167.
Enojo, 135-136.
Envejecimiento fisiológico, 35, 36, 42, 128, 144-145.
Envidia, 136.
Epidemiología de la vejez, 21-22.
Equilibrio, 53-54, 108-109.
Estrés, 122.
Eutanasia, 148-149.

Fatiga mental, 78-80.
Felicidad, 114.
Fracaso, 94, 98, 135.
Frustración, 98.

Gafas, 27, 43, 44, 65.
Glaucoma, 45.
Gusto, 52.

Horarios, 110-112.
Humillación, 142.
Humildad, 142.

Ideas, 75.
Indefensión, 141-142.
Inflación, 100, 152.

Jubilación, 28, 86-100, 101, 102, 110, 125, 153.
Juego, 115-118, 130.
Juventud, 31-32, 163, 167, 168.

Lectura, 115, 118, 163, 164.
Libertad, 159, 165-166, 172.

Magnetofón, 75, 125.
Medicamentos, 63-65, 132, 133, 136, 140, 148.
Memoria, 56, 140.
Miedo a la enfermedad, 139.
Miedo a la muerte, 29, 143-149.

Motivación, 38-39, 88, 92, 139.

Novedad, 83-84.

Ocio, 29, 80, 88-89, 96, 113-115.
Oído, 46-51, 107, 108, 114, 117, 124, 140, 141, 169.
Olfato, 52, 107-108.
Olvido, 28, 55-69, 71, 72, 75, 77, 103, 120, 131, 134, 139, 166.
Ortodoncia, 167.

Pedómetro, 65.
Pensar en la vejez, 21-32.
Planes de justificación, 24.
Planificar la vejez, 30, 100, 110-112.
Política, 99.
Preocupación, 29.
Psicólogos, 33.

Recordar, 55-69, 154, 160-161.
Relación con otras personas, 119-130.
Religión, 144, 146, 163.
Residencias de ancianos, 25, 94, 147, 153.
Robo, 109-110.

Sabiduría, 159, 162-165, 172.
Salud, 23, 25, 41, 65, 110, 148, 162.
Seguridad en sí mismo, 77.

Seguridad Social, 100, 126, 152.
Sentido del humor, 58, 138, 159, 168-170, 171, 172.
Sentimiento de culpabilidad, 96, 139, 161.
Sentimientos, 131-142.
Sentirse joven, 36.
Sexualidad, 37, 125-126, 136-139, 166-167.
Sistemas mnemónicos, 57.
Sobreprotección del anciano, 93-95, 141-142.
Soledad, 29, 50, 102, 125-126.
Sordera, 50.
Sueño, 109-110.
Suspicacia, 140.

Tacañería, 29-30, 150, 151-152, 157, 171.
Tacto, 52-53, 65-66.
Teléfono, 47, 124-125.
Televisión, 47, 80, 111, 114, 115, 117-118, 129, 147, 164, 170.
Testamento, 103, 145.
Trabajo, 88-100, 131, 153.
Tranquilidad, 159, 160-162, 172.

Vestido, 107.
Visión evolutiva de la vejez, 34-36.
Vista, 43-45, 106, 108, 114, 119, 169.
Vivienda, 102-105.
Voluntad de vivir, 41.

martínez roca
libros universitarios y profesionales

Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud / PRACTICA

David Haslam
TRASTORNOS DEL SUEÑO INFANTIL
Normas prácticas de tratamiento

Sueño y trastornos del sueño. Por qué surgen los problemas. — Problemas menores del sueño y algunas de sus soluciones: ambiente, trastornos emocionales, cansancio, hambre, eructos, cólicos, dentición, pañales húmedos, eccema. — Los problemas de la hora de acostarse. — Noches problemáticas: el despertar nocturno, el despertar temprano. — El sueño inquieto; sueños y pesadillas, terrores nocturnos, sonambulismo, hablar dormido, rechinar de dientes y movimiento excesivo. — La enuresis. — Casos especiales: niños disminuidos, niños superdotados, niños hiperactivos. — Dormir con los padres. — Terapia de la conducta. — Medicación para dormir.

Martha Davis, Matthew McKay y Elizabeth R. Eshelman
TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

Cómo reacciona usted ante el estrés. — Relajación progresiva. — Respiración. — Meditación. — Imaginación. — Autohipnosis. — El entrenamiento autógeno. — Detención del pensamiento. — Rechazo de ideas irracionales. — Desarrollo de técnicas de afrontamiento. — Entrenamiento asertivo. — Administración del tiempo. — Biorretroalimentación. — Nutrición. — Ejercicio físico. — Solución a los obstáculos y dificultades más frecuentes. — Formularios y hojas de recogida de datos.

Joseph R. Cautela y June Groden
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
Manual práctico para adultos, niños y educación especial
Introducción de Jaime Vila y Ma. Carmen Fernández

El papel del refuerzo en el aprendizaje y en la relajación. — Procedimientos de autorrelajación para adultos. — Relajación sin tensión. — Relajación en diversas posiciones. — La relajación como procedimiento de autocontrol. — Procedimientos de relajación para enseñar a adultos y niños mayores. — Procedimientos para la enseñanza de la relajación a niños pequeños o niños con necesidades especiales. — El niño con necesidades especiales y trastornos físicos. — Formularios y hojas de recogida de datos.

Matthew McKay, Martha Davis y Patrick Fanning
TÉCNICAS COGNITIVAS
PARA EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS

Síndromes y síntomas del estrés. — Cómo combatir los pensamientos deformados. — La aserción encubierta. — La solución de problemas. — La desensibilización sistemática. — La inoculación del estrés. — La sensibilización encubierta. — La visualización. — El reforzamiento encubierto. — El modelamiento encubierto. — La clarificación de valores. — La intención paradójica. — El recondicionamiento orgásmico. — La solución a los obstáculos y dificultades más frecuentes. — Formularios y hojas de recogida de datos.

Ira Mothner y Alan Weitz
CÓMO ABANDONAR LAS DROGAS
Prólogo de P. A. Soler Insa

El consumo de drogas y su riesgo. — Alternativas de tratamiento. — Cocaína. — Opiáceos. — Anfetaminas. — Uso de los tranquilizantes. — Alcohol. — Marihuana. — Alucinógenos. — Otras drogas. — Problemas especiales: Drogas psicoactivas nuevas y más potentes. — Los fraudes de la droga. — Interacciones entre drogas. — Consumidores de alto riesgo. — SIDA (Síndrome de inmunodeficiencia adquirida). — Enfermedades infecciosas frecuentes entre los consumidores de drogas. — Centros informativos sobre drogodependencia.

Joan Riera
INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
Prólogo de Gloria Balagué

Historia de la psicología del deporte. — Evolución de la investigación e intervención en psicología del deporte. — Rol profesional del psicólogo del deporte. — ¿Dónde buscar la explicación de la variabilidad humana en el deporte? — ¿Cómo obtener información válida sobre las interacciones deportivas? — ¿Qué hacer con la información psicológica? — ¿Qué debería saber un psicólogo del deporte? — ¿Dónde y cómo especializarse en psicología del deporte? — Psicología de la competición deportiva. — Psicología del entrenamiento deportivo. — Psicología del arbitraje y juicio deportivos. — Psicología del espectáculo deportivo.

B. F. Skinner
APRENDIZAJE Y COMPORTAMIENTO
Prólogo de Jaume Cruz

¿Son necesarias las teorías del aprendizaje? — Historia de un caso dentro del método científico. — El análisis experimental de la conducta. — ¿Qué es la conducta psicótica? — Tendencias actuales en psicología experimental. — La huida del laboratorio. — El análisis operacional de los términos psicológicos. — Algunas propiedades cuantitativas de la ansiedad. — La «superstición» en la paloma. — Cómo enseñar a los animales. — Ciertas respuestas al estímulo «Pavlov». — Algunas cuestiones referentes al control de la conducta humana.

Richard S. Lazarus y Susan Folkman
ESTRÉS Y PROCESOS COGNITIVOS
Prólogo de Manuel Valdés

El concepto del estrés en la biología. — Procesos de evaluación cognitiva. — Factores personales que influyen en la evaluación. — Factores situacionales que ejercen influencia sobre la evaluación. — El concepto de afrontamiento. — El proceso de afrontamiento: Una alternativa a las fórmulas tradicionales. — Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas. — El individuo y la sociedad. — Teorías cognitivas de la emoción. — Aspectos metodológicos. — Tratamiento y dominio del estrés.

Isaac Marks
TRATAMIENTO DE LAS NEUROSIS
Teoría y práctica de la psicoterapia conductual
Prólogo de Joan Massana

La revolución conductual. — Epidemiología y selección para el tratamiento conductual. — Psicoterapia conductual de las neurosis: Trastornos fóbico y obsesivo-compulsivos. I. Principios generales. — II. Problemas particulares. — Psicoterapia conductal: Otras neurosis. Problemas relacionados con las habilidades y la ansiedad social. — Combinación de fármacos con psicoterapia conductual. — Etiología y tratamiento. Cuestiones teóricas. — Necesidad de nuevos modelos de neurosis. — Sistemas de salud y neurosis.

Thomas H. Ollendick y Michel Hersen
PSICOPATOLOGÍA INFANTIL

I. Generalidades. — Psicopatología infantil: Panorámica histórica. — La psicopatología del niño desde una perspectiva evolutiva. — Factores etiológicos. — La taxonomía en psicopatología infantil. — *II. Psicopatologías específicas.* — Retraso mental. — Autismo infantil. — Hiperactividad, problemas de aprendizaje y trastornos por déficit de atención. — Enuresis y encopresis. — Estereotipias conductuales, tartamudez y mutismo electivo. — Obesidad infantil y anorexia nerviosa. — Reacciones obsesivo-compulsivas y fóbicas. — Depresión y retraimiento en los niños. — Conducta agresiva y oposicionista. — Delincuencia juvenil. — *III. Prevención y tratamiento.* — Terapias tradicionales en la infancia. — Tratamiento conductual. — Tratamiento psicofarmacológico. — Estrategias preventivas con niños y familias.

En preparación:

D. P. Cantwell y G. A. Carlson
TRASTORNOS AFECTIVOS EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

David H. Barlow y Michel Hersen
DISEÑOS EXPERIMENTALES DE CASO ÚNICO

Ramon Bayés
PSICOLOGÍA ONCOLÓGICA
Prevención y terapéutica psicológicas del cáncer

El problema del cáncer: su importancia y características en el mundo de hoy. — La Medicina comportamental: antecedentes, contexto en el que aparece y realidad actual. — Factores psicológicos en la prevención y terapéutica del cáncer. — Estilos de vida. — Estrés. — Hábitos alimentarios. — Control psicológico de la dieta, los vómitos y náuseas anticipatorios y el dolor. — Estrategias de afrontamiento ante el impacto psicológico del cáncer. — Terapéuticas psicológicas del cáncer. — Rehabilitación del paciente canceroso. — Metodología de la investigación en psicología oncológica. — Bibliografía recomendada.

Manuel Valdés y Tomás de Flores
PSICOBIOLOGÍA DEL ESTRÉS

Los acontecimientos vitales estresantes. — La tensión crónica. — Desesperanza aprendida. — Locus de control. — Estrategias de afrontamiento. — Terapias cognitivas. — Terapias asertivas. — Entrenamiento por inoculación del estrés. — Implosión, desensibilización sistemática y retroacción biológica. — Estrés y activación. — La activación autonómica. — La activación neuroendocrina. — La activación inmunitaria. — La activación conductual. — Conductas adaptativas. — Conductas de lucha. — La inhibición conductual. — Bibliografía recomendada.

A. Polaino-Lorente
LA DEPRESIÓN

Niveles de análisis en psicopatología. — Modelo psicoanalítico de depresión. — Modelo clínico-descriptivo de depresión. — Modelo neurofisiológico de depresión. — Modelo bioquímico de depresión. — Modelo conductual de depresión. — Criterios para el diagnóstico y formas clínicas. — Tratamiento psicofarmacológico de la depresión. — Técnicas de modificación de conducta. — Cultura y depresión. — Aproximación transcultural al estudio de la depresión. — Locus de control y responsabilidad personal. — Ansiedad y depresión. — Estructura familiar y depresión.

Miguel Costa y Ernesto López
SALUD COMUNITARIA

Salud Comunitaria y Comportamiento: La salud, asunto público. La Atención Primaria. Crisis mundial de la salud. — La Ciencia del Comportamiento. — Psicología Comunitaria. — La Educación para la Salud. — La intervención: Programas de salud. Unidades Asistenciales de Aprendizaje Estructurado.

En prensa:

José Antonio Carrobles y Juan Godoy
BIOFEEDBACK
Principios y aplicaciones

Francesc Freixa, Jaume Masferrer y Lluís Sala
HEROÍNA
Factores psicosociales en prevención y terapéutica

En preparación:

Carmina Saldaña y Rosa Rossell
OBESIDAD

Juan Masana
PSICOTROPOS

Josep Toro y Enric Vilardell
ANOREXIA NERVIOSA

Angel Rivière
EL AUTISMO INFANTIL

Wilma Penzo
EL DOLOR

Ana María Martínez y Lourdes Sánchez
EL NIÑO ENFERMO
Aspectos psicológicos

Francesc Sabanés y Luis Salvador
PSICOGERIATRÍA

EN OTRAS COLECCIONES

Dra. ANA ASLAN

CONTRA LA VEJEZ

La doctora Ana Aslan, célebre por sus descubrimientos en el campo de la gerontología, ha conseguido resultados espectaculares contra el envejecimiento con la aplicación de su terapia. Ella misma es un ejemplo viviente de la eficacia de su tratamiento. A sus 89 años está al frente del Instituto de Gerontología de Bucarest, da conferencias y se desplaza a diversos países para asistir a congresos y tratar a ilustres pacientes.

Los sorprendentes resultados de la Gerontología

WITHDRAWN
No longer the property of the
Boston Public Library.
Sale of this material benefits the Library.

BOSTON PUBLIC LIBRARY
3 9999 00807 399 9

La vejez ha tenido hasta el momento mala prensa. La han representado como un temible desierto, habitado por una considerable proporción, en continuo aumento, de los habitantes de los países desarrollados.

En realidad, la vejez puede ser una época de alegría y productividad considerables. Una planificación previa y un enfoque positivo pueden proporcionar soluciones a muchos problemas de la edad.

En este libro, uno de los psicólogos más notables del siglo XX, octogenarió ya, revela lo que está aprendiendo por experiencia propia y gracias a su adiestramiento e investigaciones. Con la colaboración de la doctora Margaret Vaughan, también experta en gerontología, se ocupa de una manera práctica y alentadora de los siguientes temas:

Pensar en la vejez.
Qué puede hacerse con respecto a la vejez.
Mantenerse en contacto con el mundo.
Mantenerse en contacto con el pasado. Recordar.
Pensar con claridad.
Mantenerse ocupado.
Disfrutar de la vida.
Entenderse con el prójimo.
Sentirse mejor.
«Un final necesario». El temor a la muerte.
Hacer el papel de viejo.
Una gran representación: «La grandeza y la exquisitez de la vejez».

El resultado constituye una guía, que se requería desde hace mucho tiempo, escrita por expertos en la materia, que nos introduce en un terreno que, si tenemos suerte, todos visitaremos.

B. F. Skinner es profesor emérito de psicología de la Universidad de Harvard, donde Margaret Vaughan es ayudante de investigación.

Un libro que ayudará, naturalmente, a los ancianos pero que también será muy útil para todos aquellos profesionales —médicos, psicólogos, psiquiatras, cuidadores, enfermeras, etc.— que se ocupan de ellos.

84-270-1043-5

$ 2.50

Cubierta: Geest/Hoverstad

martínez roca
libros universitarios y profesionales